

ہیلتھ سیریز

اپنی دولت بیماری پر نہیں صحت پر خرچ کریں

Cholesterol

کولیسٹرول



ڈاکٹر محمد ادریس



کتاب خانہ طبیب | Facebook

GARLIC

GINGER

شیخ محمد بشیر ایف سی

ناشران مجربان

انتساب

پیارے والدین کے نام
جن کی محنت، شفقت اور دعاؤں
سے میں اس قابل ہوا کہ خلق خدا کی خدمت کر سکوں

پروفیسر ڈاکٹر محمد ادریس شاہد

فہرست

عنوانات

صفحہ نمبر

1	تھیراپیو ٹیکس علاج
2	کولیسٹرول کیا ہے؟
2	کولیسٹرول کے ذرائع
3	کولیسٹرول کا جزو بدن بننا
6	پارٹل اور ہائی بلنڈ کولیسٹرول
14	کولیسٹرول
18	کولیسٹرول کی مقدار معلوم کرنا
26	ہائی بلنڈ کولیسٹرول کی وجوہات
27	وراثتی خطرہ کا انحصار
34	طرز زندگی بطور طریقہ
39	تسبا کوٹوشی کے نقصانات
43	موٹاپا
44	ایسی بیماریاں جو کولیسٹرول لیول میں اضافہ لایا کرتی ہیں
49	ایسی ادویات جو کولیسٹرول لیول کو بڑھاتی ہیں
52	دل کا دورہ
53	ایٹرو سکلیروسس
55	ایٹرو سکلیروسس پر بحث
55	دل کی شریاں میں خون کے قوتھڑے کا ہٹنا
60	سینے میں آنے والی درد مارش ٹیک والی نہیں ہوتی
61	نوش کولیسٹرول کا چارٹ
65	کیا عورتوں کو دل کے عوارضات کا خطرہ کم ہوتا ہے؟
67	آپ بلنڈ کولیسٹرول کو کم کیسے کر سکتے ہیں؟
77	کون کون سی چیزیں دل سے پرہیز کیا جائے؟

مضامین

صفحہ نمبر

- 79 مچھلی کھاتیں اور فکڑ کو لیسٹرول دے دے
82 لہسن میں پائے جانے والے مفید اجزاء کی کہانی
85 ریشہ دار غذاؤں کے فوائد
93 اپنا وزن کم کیجئے
95 وزن کم کرنے کے 20 طریقے
98 ورزش کی عادت
105 ذہنی دباؤ سے چھٹکارا حاصل کریں
108 دانا منہ اور راتنی اوکسی ڈینٹ کا کردار
110 دل کے امراض سے چھٹکارا ممکن ہے
112 کیا دوسرے ہارٹ اٹیک سے بچا جاسکتا ہے؟
115 بعد از آجیشن ہدایات
116 اپنے مستقبل کو سمجھتے ہوئے
121 سٹریس یا ذہنی دباؤ کا علاج
122 چائے اور کافی کے بد اثرات کو ختم کرنے کے لئے
123 سگریٹ نوشی کے اثرات بد کو دور کرنے اور سگریٹ نوشی ترک کر دینے کیلئے
123 الکوحل کے بد اثرات کو روکنے اور اس عادت کے چھٹکارے کے لئے
124 موٹاپا
126 شوگر
127 ہائی بلڈ پریشر
128 ایفیر و سیکٹر، سس
130 ٹوٹل ہائی بلڈ کو لیسٹرول کا مجموعہ چھٹکارا
131 کیس نمبر 1
131 کیس نمبر 2
132 کیس نمبر 3

133	کیس نمبر 4
134	کیس نمبر 5
135	کیس نمبر 6
136	کیس نمبر 7
137	کیس نمبر 8
138	کیس نمبر 9
139	کیس نمبر 10
141	ہائی بلڈ پریشر، ہائی بلڈ گلیسرول اور ایئر ویسکریوسس
141	ہائی بلڈ پریشر اور ہائی بلڈ گلیسرول اور ایئر ویسکریوسس
142	ایئر ویسکریوسس
142	ہائی بلڈ پریشر
142	سٹاک
142	سٹاک
142	سٹاک
142	سٹاک
142	سٹاک
142	سٹاک
143	سٹاک
143	سٹاک
143	سٹاک
143	سٹاک
143	سٹاک
143	سٹاک
144	سٹاک
144	سٹاک
144	سٹاک
144	سٹاک
144	سٹاک



کولیسٹرول کیا ہے؟

کولیسٹرول ایک ملائم اور نرم مائع ہے جو بہت سی قدرتی چیزوں مثلاً دودھ، پیئر، انڈے، مکھن، کھجلی، گوشت خاص کر فٹل کے گوشت، اور بکری کے گوشت میں وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔

قدرتی طور پر یہ ایک چمکدار مادہ ہے جس کی کیمیائی ترکیب کافی پیچیدہ ہے۔ یہ مادہ نیکو اور بارہوں کی تعمیر میں مستعمل ہوتا ہے۔

کولیسٹرول کی ایک مناسب مقدار انسانی جسم میں بہت اہم ہوا کرتی ہے کیونکہ اسی مادے سے انسانی جسم کے خلیات کے مختلف عوامل سرانجام پاتے ہیں۔

مثلاً انسانی جسم میں پختی ہارمون کی پیداوار اور وٹامن ڈی کے بیٹابولزم کے لئے کولیسٹرول کی موجودگی ضروری ہوتی ہے۔

چھوٹے بچوں میں وہ فی خلیات کی بڑھوتری بھی کولیسٹرول کی مدد سے ہوتی ہے۔ اسی طرح بہت سے انسانی جسم کے خلیات کی خلیوں کو صحت مند بنانے کا سرانجام دینے کے لئے کولیسٹرول کی کم از کم مقدار کی ضرورت ہوتی ہے۔

کولیسٹرول کے ذرائع

خون میں کولیسٹرول دو ذرائع سے آتا ہے۔

(I) بیرونی ذرائع (II) اندرونی ذرائع

(I) بیرونی ذرائع: روزانہ کی خوراک سے۔

ایک عام بھری خوراک روزانہ 200-400 ملی گرام کولیسٹرول صرف کرتا ہے۔ جب تک ایسے افراد جو بھری خوراک نہیں کھاتے، وہ عام طور پر 400-600 ملی گرام کولیسٹرول روزانہ کھاتے ہیں اور یہ کولیسٹرول کھائی گئی خوراک سے حاصل کرتے ہیں۔

(II) اندرونی ذرائع: خون میں کولیسٹرول کی بڑی مقدار جگر میں تیار ہونے والے کولیسٹرول کی ہوتی ہے۔ اس طرح چند ہتھوں تک اگر خوراک میں کم کولیسٹرول لیا جائے تو جگر اس کی جگہ بھی فراہم

کولیسٹرول پیدا کرتا رہتا ہے۔

کولیسٹرول کا جزو بدن بننا

کولیسٹرول کا جینا بولترم: کولیسٹرول کا جینا بولترم خامروں Enzymes اور کئی صحیحہ راستوں کے عمل سے گزر کر انجام پاتا ہے۔

خوراک سے حاصل ہونے والا کولیسٹرول بذاتہ خود پانی اور خون میں تحلیل نہ ہو سکتے والا

ہوتا ہے۔

جس طرح دوسرے غذا کے اجزاء استعمال میں جذب ہونے کے بعد خون میں شامل ہوتے ہیں۔ اسی طرح غذائی جاتی اور کولیسٹرول جب اسی طریقہ سے خون میں شامل ہوتے ہیں تو پھر مزید جزو بدن بننے کے لئے بکری طرف پہلے جاتے ہیں اور پھر کولیسٹرول پانی میں حل پذیر اجزاء کے ساتھ مل جاتا ہے۔ اسے Apolipoproteins اور Phospholipids کہتے ہیں جو Chylomicrons کا ٹیلو مائیکرون کی شکل میں ہوتے ہیں اور کئی ٹیلو مائیکرون ایک صحیحہ اجزاء کی صورت میں پائے جاتے ہیں جن کو Lipoproteins کہتے ہیں۔ ان پروٹین کے ساتھ چربی ملی ہوئی ہوتی ہے۔

لائی پوپروٹین کی اقسام (Types of Lipoproteins)

ان کی تین اقسام ہیں اور یہ تینوں دل کی بیماریاں پیدا کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔
ان تینوں کو ایک دوسری سے الگ شناخت کے لئے خون کو سنٹری فوگ کے عمل سے گزارا جاتا ہے۔ اور یہ تینوں اقسام کی پروٹین خون کی گردش سے جسم کے مختلف حصوں میں بکری کا جب سے کولیسٹرول لاتی ہیں۔

جب خون کو سنٹری فوگ کے عمل سے گزارا جاتا ہے تو بہت زیادہ کثیف اجزاء نیچے تہ نشین ہو جاتے ہیں اور کم کثافت والے اوپر تہ جاتے ہیں۔

بہت کم کثیف لائی پوپروٹین (Very Low Density Lipoproteins VLDL)

کثیرا لہری اجزاء کو کا ٹیلو مائیکرون، شاتی ٹیکسٹریڈ اور فیٹی ایسڈ نقل میں VLDL بھی کہتے ہیں۔

ان اجزاء کا یہ نام بہت کم کثافت اور وزن کے باعث تجویز کیا گیا ہے۔

VLDL میں سے کچھ بطور انرجی استعمال ہوتے ہیں اور دوسرے چربی کے ذخیرہ میں جمع

ہو جاتے ہیں۔

اور ایک بڑی مقدار جگر میں خارج ہونے کے لئے وہی آ جاتی ہے۔

VLDL پھر انٹرمیڈیٹ ڈینسٹی لائیو پروٹین جس کو اختصاراً IDL اور لوڈ ڈینسٹی لائیو

پروٹین جسے LDL کہتے ہیں تبدیل ہو جاتا ہے۔

کم کثیف لائیو پروٹین (Low Density Lipoproteins)

VLDL سے مثالی گھیرائیڈ کے اخراج کے بعد LDL پیدا ہوتا ہے۔ اور خون میں سب

سے زیادہ کولیسٹرول سے بھر پورا لائیو پروٹین ہوتا ہے۔

LDL کا کافی حصہ چربی کے ذخیرہ کے طور پر استعمال ہوتا ہے اور بقیہ ماندہ مادوں جگر کو

اخراج کے لئے بھیج دیا جاتا ہے۔

LDL کا خون میں بہت زیادہ اجتماع یقیناً نقصان دہ ہوتا ہے۔ یہاں تک کہ یہ شریانوں

کی دیواروں میں تہ نشین ہوتا جاتا ہے اور آہستہ آہستہ شریانوں کو تنگ کر دیتا ہے۔

LDL 1308 ملی گرام فی سو فی لیٹر خون میں اجتماع پیدا خیال نہیں کیا جاتا اور اس سے

زائد مقدار میں اس کی موجودگی دل کے دوسرے کا باعث بن سکتی ہے۔

ہائی ڈینسٹی لائیو پروٹین (High Density Lipoprotein - HDL)

HDL کو ایک اچھا کولیسٹرول خیال کیا جاتا ہے یہ جگر اور پھیپھوں کی دیواروں سے

ترافٹا پاتا ہے۔ جب کہ خون کے دوسرے اجزاء نہیں پختہ ہوتا ہے۔

لہذا یہ اوروں کی پالتوں کے کولیسٹرول کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔ دوران خون پھر HDL کو دماغ

جگر میں منتقل کر دیتا ہے۔ اور یہاں سے کولیسٹرول ہائیل میں خارج ہوتا ہے۔

اور اس طرح HDL جسم کو زیادہ مقدار کولیسٹرول سے نجات دلاتا ہے۔

موتوں میں عام طور پر HDL زیادہ مقدار تک پہنچتا ہے۔ یہی وجہ ہوتی ہے کہ عورتوں

میں ہارٹ اٹیک کے دل کے دورے مردوں کی نسبت بہت کم ہوتے ہیں۔

اور ہارٹ اٹیک کی کمی مرقی جیض کی حالت تک برقرار رہتی ہے۔

ایسے بالغ افراد جن کا HDL 35 ملی گرام سے کم ہو، انہیں حادثہ ایک کے بہت زیادہ امکان ہوتے ہیں۔

ایسے افراد جن کا HDL کا درجہ 25 گرام سے کم ہو، انہیں بھی حادثہ ایک کا خدشہ رہتا ہے، اگرچہ ان کا کولیسٹرول 200 ملی گرام سے بھی کم ہو۔

ٹرائی گلیسرائیڈز (Triglycerides)

یہ تھک سے پیدا ہونے والی ایک جہا کی قسم ہے۔ یہ تین ٹیپائیڈز سے مرکب ہوتی ہے۔ اگرچہ زیادہ کولیسٹرول اور LDL شریا توں کی تنگی اور رکاوٹ کا سبب مانا جاتا ہے۔ لیکن ٹرائی گلیسرائیڈز کے کردار کے متعلق کم جانتے ہیں۔ جدید تحقیق سے یہ بات واضح ہو گئی ہے کہ بہت زیادہ مقدار میں ٹرائی گلیسرائیڈز کا وجود جاندار کی شریا توں کی بیماریوں کی وجوہات میں سے ایک ہے۔ ایسے افراد جو لاپٹیس، زیادہ وزن یا گردوں کے امراض میں مبتلا ہوں، ان میں ٹرائی گلیسرائیڈز نارمل سے بہت زیادہ ہو سکتا ہے۔

ایک صحت مند بالغ آدمی میں ٹرائی گلیسرائیڈز عام طور پر 100 سے 200 ملی گرام تک کے درجہ پر ہوتا ہے۔

اگر کسی بھی فرد کے دیگر تمام تشخیصی نتائج ٹیپائیڈز میں لیکن اس کا ٹرائی گلیسرائیڈ 300 ملی گرام تک پہنچ چکا ہو تو اسی کیلئے کی مقدار میں اضافہ کو دل کی شریا توں کے لئے خطرناک نہیں سمجھا جاتا۔ اگر ٹرائی گلیسرائیڈز کی زیادہ 300 ملی گرام سے بھی زیادہ جائے تو اس کے لئے علاج کی ضرورت پیش آتی ہے، جو اورایات خدایا دونوں تینوں سے کیا جاتا ہے۔ کئی دیگر غیر صحت مند امراض کے باعث بھی اکثر اوجہات اس کی مقدار میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

کولیسٹرول کا معیاری درجہ (Desirable Cholesterol Levels)

کولیسٹرول تین اقسام کے دانی پیرو تیز کا مجموعہ ہوتا ہے جو درج ذیل ہیں۔

(1) V.L.D.L. یعنی بہت کم کثیف دانی پیرو تیز (Very low density lipoprotein)

(2) L.D.L. یعنی کم کثیف دانی پیرو تیز (Low density lipoprotein)

(3) H.D.L. یعنی زیادہ کثیف دانی پیرو تیز (High density lipoprotein)

نارمل اور ہائی بلڈ کولیسٹرول

(بالغ افراد میں بلڈ کولیسٹرول)

نوٹ: بلڈ کولیسٹرول لیولز

200 ملی گرام سے کم	نارمل
200 سے 239 ملی گرام	نارمل سے زیادہ زیادتی کو چھوٹا ہوا
240 یا اس سے زیادہ	بڑھا ہوا بلڈ کولیسٹرول مانا جاتا ہے

یہ پیش کردہ چارٹ امریکہ کے نیشنل کولیسٹرول ایجوکیشن پروگرام NCEP کا شائع کردہ

ہے۔

حال ہی میں دنیا کے مختلف ممالک میں کی گئی مختلف تحقیقات اسی چارٹ کے قریب تھیں۔ ان میں تھوڑی بہت کمی دیکھی ہے۔

لوکل کولیسٹرول کے علاوہ تین اور حقیقی سبب LDL، HDL اور ذراتی کلیرینسز بھی بڑی اہمیت کے حامل ہیں۔

ان خون کے معائنوں سے خون میں چربی کی مقدار کے بارے میں پتہ چلتا ہے۔ اور نوٹل بلڈ کولیسٹرول کے نمونے کے ساتھ ان تینوں نمونوں کا کیا جانا ضروری ہوتا ہے۔

ایچ ڈی ایل موڈوں کولیسٹرول (HDL The Good Cholesterol)
ایچ ڈی ایل ایل کو ایک اچھی قسم کا کولیسٹرول مانا جاتا ہے کیونکہ یہ جسم سے زائد کولیسٹرول کو ہیکل کے ذریعہ خارج کرتا ہے۔ ایسے افراد جن میں HDL لیول بڑھا ہوا ہو اور 45 ملی گرام سے زائد ہو، انہیں ہارٹ ایٹیک کا خطرہ بہت کم ہو جاتا ہے۔

جب کہ HDL لیول مردوں میں 30 سے 45 ملی گرام اور عورتوں میں 40 سے 60 ملی گرام ہوتا ہے۔

عورتوں میں عام طور پر HDL بڑھا ہوا ہونے کے باعث انہیں مردوں کی نسبت ہارٹ ایٹیک کا خطرہ کم ہوا کرتا ہے اور یہ فائدہ عورتوں کو بیوقوفی محض تک محدود رکھتا ہے۔

مردوں اور عورتوں میں HDL لیوز کا دل کی

شر یا قوں یا وریدوں کی بیماریوں میں کردار

HDL لیوز کا مقدار	دل کی بیماریوں کی شرح فی صد
25 ملی گرام سے کم	15
25 ملی گرام سے 34 ملی گرام	10
35 ملی گرام سے 44 ملی گرام	10
45 ملی گرام سے 54 ملی گرام	07
55 ملی گرام سے 64 ملی گرام	06
65 ملی گرام سے 74 ملی گرام	05
75 ملی گرام سے زیادہ	04

ڈاکٹر اور اس کے ساتھیوں نے یہ بھی دیکھا ہے کہ اگر آپ کے HDL لیوز 40 ملی گرام سے کم ہیں تو آپ کے دل کی بیماریوں کی شرح 15 فی صد سے زیادہ ہوگی۔ اگر آپ کے HDL لیوز 40 ملی گرام سے کم ہیں تو آپ کے دل کی بیماریوں کی شرح 15 فی صد سے زیادہ ہوگی۔ اگر آپ کے HDL لیوز 40 ملی گرام سے کم ہیں تو آپ کے دل کی بیماریوں کی شرح 15 فی صد سے زیادہ ہوگی۔

اگر آپ کے HDL لیوز 40 ملی گرام سے کم ہیں تو آپ کے دل کی بیماریوں کی شرح 15 فی صد سے زیادہ ہوگی۔

اگر آپ کے HDL لیوز 40 ملی گرام سے کم ہیں تو آپ کے دل کی بیماریوں کی شرح 15 فی صد سے زیادہ ہوگی۔ اگر آپ کے HDL لیوز 40 ملی گرام سے کم ہیں تو آپ کے دل کی بیماریوں کی شرح 15 فی صد سے زیادہ ہوگی۔ اگر آپ کے HDL لیوز 40 ملی گرام سے کم ہیں تو آپ کے دل کی بیماریوں کی شرح 15 فی صد سے زیادہ ہوگی۔

اگر آپ کے HDL لیوز 40 ملی گرام سے کم ہیں تو آپ کے دل کی بیماریوں کی شرح 15 فی صد سے زیادہ ہوگی۔ اگر آپ کے HDL لیوز 40 ملی گرام سے کم ہیں تو آپ کے دل کی بیماریوں کی شرح 15 فی صد سے زیادہ ہوگی۔ اگر آپ کے HDL لیوز 40 ملی گرام سے کم ہیں تو آپ کے دل کی بیماریوں کی شرح 15 فی صد سے زیادہ ہوگی۔

زیادہ خالص ہوتا ہے۔

ایل ڈی ایل۔ غیر موزوں کولیسٹرول (LDL - Bad Cholesterol)

کولیسٹرول کی یہ قسم کھانے سے زیادہ پتی ہے۔

امریکہ کے طبی ماہرین نے تجویز کیا ہے کہ مطلق LDL کی سطح 130 ملی گرام سے

زیادہ نہیں ہونی چاہئے۔

اگر آپ کا LDL ایل 130 ملی گرام سے 150 ملی گرام تک ہے تو آپ جانتے ہیں کہ یہ

خطرہ دار ہے۔ افسوس! یہ ہے کہ اگر LDL کی سطح 150 سے زیادہ ہے تو آپ ان حدوں کو دور

کمر کے بہت زیادہ اعداد تک پہنچ سکتے ہیں۔ اس لیے یہ بات اہم ہے کہ آپ کے تمام اہل

افراد اپنے ٹوٹل کولیسٹرول لیولز میں اضافہ نہ کریں۔

ٹوٹل کولیسٹرول سے نمٹنے کے لیے بہت سے دواؤں سے آپ کو مطلع کیا جا رہا ہے۔

۴۱

عام طور پر ہائیڈ کولیسٹرول کو چیک کیا جاتا ہے۔ لیکن اس بات کا اندازہ ہونے کے لیے کہ

آپ کسی فرد کو کون کی بیماریوں میں کسی قسم کی دوا دے رہے ہیں۔ ایک کا خطرہ ہوتا ہے کہ

کولیسٹرول کا ٹوٹل لیولز نمٹے۔ LDL، HDL، اور TG۔ یہ ان کی قیمتوں سے اس قدر دلیا جاتا

ہے۔

ان اعداد میں 2 سے 3 گنا اضافہ ہونے کے بعد میں مزید دوا دینے کے بعد ان

تعدادوں میں کمی اس قدر حاصل کی جاتی ہے۔

کئی بھی فرد میں LDL، HDL، اور TG کے درمیان تناسب کا تعین کیا جاتا ہے۔

اسے کسی حد پر ہر ماہ ایک کا خطرہ ہوتا ہے۔

پچھلے صفحوں میں ان اعداد میں کمی کی بات کی گئی ہے۔ لیکن اس بات میں مثالوں

سے تباہی مل کر رہا ہے۔

مثال نمبر 1

فرض کریں کہ آپ کا کولیسٹرول 200 ہے۔ اسے 100 سے کم کیا جائے۔

تو اس کا مطلب یہ ہے کہ۔

$$\frac{\text{Total Cholesterol}}{\text{HDL Cholesterol}}$$

$$\frac{5}{1} = \frac{200}{40} = \frac{\text{ٹوٹل کولیسٹرول}}{\text{ایچ ڈی ایل کولیسٹرول}}$$

مثال نمبر 2

عبدالستین ٹوٹل کولیسٹرول 200 ملی گرام اور HDL 40 ملی گرام تناسب معلوم کریں۔

حل

$$\frac{5}{1} = \frac{200}{40} = \frac{\text{ٹوٹل کولیسٹرول}}{\text{ایچ ڈی ایل کولیسٹرول}}$$

مثال نمبر 3

عبداللہ کا تناسب ٹوٹل کولیسٹرول 240 ملی گرام اور HDL 40 کولیسٹرول 40 ملی گرام تناسب

کیا ہوگا؟

$$\frac{6}{1} = \frac{240}{40} = \frac{\text{ٹوٹل کولیسٹرول}}{\text{ایچ ڈی ایل کولیسٹرول}}$$

ایسا فرد اس تناسب 6:1 یا اس سے زیادہ ہارٹ اٹیک کا بہت زیادہ خطرہ ہے۔ جس قدر یہ تناسب بڑھتا ہے کم ہارٹ اٹیک و خیر و برکت ہونے کا۔ اگرچہ ان تمام مثالوں سے ایسا پتہ چلتا ہے کہ یہ تناسب اتنی ہی ضروری نہیں ہے جتنا ہم سمجھتے ہیں۔ لیکن یہ تناسب اتنی ہی ضروری نہیں ہے جتنا ہم سمجھتے ہیں۔ لیکن یہ تناسب اتنی ہی ضروری نہیں ہے جتنا ہم سمجھتے ہیں۔ لیکن یہ تناسب اتنی ہی ضروری نہیں ہے جتنا ہم سمجھتے ہیں۔

ایک ایسا فرد جس کا ٹوٹل کولیسٹرول 240 HDL کولیسٹرول 40 ہے۔ یہ فرد کی نسبت جس کا یہ تناسب 6:1 ہارٹ اٹیک سے زیادہ محفوظ ہوتا ہے۔

اسی طرح ایک ایسا فرد جس کا ٹوٹل کولیسٹرول 200 ملی گرام ہو تو نہایت کم ہارٹ اٹیک کا خطرہ ہے۔ لیکن اس کا HDL کولیسٹرول 30 ملی گرام ہو تو اس سے کم ہارٹ اٹیک کا خطرہ ہے۔ لیکن اس کا HDL کولیسٹرول 30 ملی گرام ہو تو اس سے کم ہارٹ اٹیک کا خطرہ ہے۔ لیکن اس کا HDL کولیسٹرول 30 ملی گرام ہو تو اس سے کم ہارٹ اٹیک کا خطرہ ہے۔

ان تمام حقائق کو مد نظر رکھتے ہوئے بہت سے کولیسٹرول کے معیار ہیں ان سے بہت پرچہ لکھیں

کہتے ہیں کہ اگر تحلیل میں ہارٹ ڈیزیز کی سسٹم پیشانی ہو اور سکرینٹ قوشی، قوشی، قوشی، قوشی کا فقدان، مونا پا، ڈیپیشن وغیرہ کا شکار ہوں تو HDL کوئیسٹرول نہ ہو چیک کر دینا چاہیے، اگرچہ کوئیسٹرول لیول نارمل ہی کیوں نہ ہو اور اسے فراہم کرنے کا کوئیسٹرول لیول 200 mg/ml سے زیادہ ہو نہیں تو HDL کوئیسٹرول رLDL اور ٹری گلیسرائیڈ کا ضمن نیست کر دینا چاہیے۔

تحقیقات سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ قوشی سے زیادہ ہارٹ ڈیزیز کے مریضوں میں ٹری گلیسرائیڈ اور HDL کوئیسٹرول کے تناسب سے زیادہ ہوتا ہے، آپ کو یہ جاننا چھوٹ ہو کہ اگر قوشی اور تھلائی کے پالو میں جن وقت کہ اس کی امراض لاحق ہوتی ہیں تو یہ تناسب کا کوئیسٹرول اور HDL کوئیسٹرول کے تناسب 1:5 کے قریب ہوتا ہے۔

انسانی میں ایک سے زیادہ ہارٹ ڈیزیز میں یہ تناسب 2:1 تک ہوتا ہے اور جیسے جیسے مریض بڑھتی جاتی ہے یہ تناسب بڑھتا رہتا ہے۔

سی ایچ ڈی یعنی کورونری ہارٹ ڈیزیز۔ دل کی شریانوں یا

دریدوں کی بیماریوں پر مختلف ممالک میں ہوتے والی تحقیقات

دل کے امراض جو کلامت و ممت ہوتے ہیں اور تو مریضوں میں سے 90% ہیں، صرف امریکہ میں چھ لاکھ لاکھ اور ہر سال اس کے امراض اور صحت کے اتنا اضافہ ہوتا ہے۔

اگرچہ یہ مریضوں کی تحقیقات سے یہ بات واضح ہو چکی ہے کہ اس کے امراض میں سب سے نمایاں اور خطرناک سے زیادہ قابل خود ساختہ دل کی خون کی نالیوں کی بندش ہے جس میں کوئیسٹرول کا اہم کردار ہوتا ہے۔

اگر ہم اپنے کوئیسٹرول لیول کو نارمل رکھیں تو اس کے امراض سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ لیکن بہت سے لوگ کوئیسٹرول کی اس خطرناک کارکردگی سے انکار نہیں کرتے۔

خود کو تندرست دیکھ کر سمجھنے کے لئے ہمیں اپنی کوئیسٹرول کی وجوہات اور اس کے متعلق تمام آگاہی دینا چاہیے۔

تاکہ بلند کوئیسٹرول کو نارمل رکھ کر مریضوں کے امراض سے خبردار رہنے کی نوبت نہ آئے۔

CHD کوریونری ہارٹ ڈیجینریشن کو کہاجاتا ہے۔ یہ ایک ایسا نامور مرض ہے جو تقریباً ہر ۱۰۰۰ بچوں میں سے ایک میں ہوتا ہے۔

سچیپ لورڈا لانا جا تا ہے۔

پچھلے تیس سالوں میں اس کیے میں چالیس فی صد شہری اصوات کا مل کر کیا آپا ہے۔ اس نے ہمارے بھی صرف امریکہ میں 1.5 ملین افراد پر سال باریک کا حکم ہوتے ہیں جن میں سے پانچ لاکھ لقمہ اجل بن رہے ہیں۔

انہما کے انجمنی ترقی یافتہ ممالک مثلاً سینیگال، بھینین، برائیلی، روالہس، مابینڈو، یوگنڈا، یو اے اے، روس، جمیکا، ٹوگو، بھاریان، گنرہ، مالی سے نہیں زیادہ صورت حال خرابیہ ہے۔

۱۹۸۱ء سے چاروں ملک جماعتوں میں سے ہر ایک نے بہت تیزی سے ترقی کی ہے۔ ان ملکوں کے زائر اور اہل محل کے نمونہ تصاویر میں ملتا ہے۔ ان کے علاوہ ۱۹۸۱ء میں مرقوم ہائی جنڈر پریشر یا باجی شائستہ میں ملتا ہے اور باجی شائستہ (۱۹۸۱) سے لے کر بہت دور تک یہ ہوتا ہے۔

بھارت، اٹلی کی شہری آبادی کی (۱۹۹۰ء)۔ چوتھے کے مطابق CFI کی شرح 31.9 فی ہزار ہے اور یہ شرح باغیچہ میں ہے۔ ڈاکٹر اس کی مہتمم کے مطابق انگریزی میں CFI پالیسی سال کی عمر کے کم یا انہوں میں ۶۶ فی صدی سے بچھل رہا ہے۔

اس بارش اقلیت کے کہوں میں ایک سے چالیس سالوں میں سے مرنے والے ۳۶۰ ہے۔ انہوں نے کوئی رپورٹ میں مزید کہا کہ مجھے سے زیادہ جاننے والے شخص یا توں ۱۰, ۱۱, ۱۲, ۱۳, ۱۴, ۱۵, ۱۶, ۱۷, ۱۸, ۱۹, ۲۰, ۲۱, ۲۲, ۲۳, ۲۴, ۲۵, ۲۶, ۲۷, ۲۸, ۲۹, ۳۰, ۳۱, ۳۲, ۳۳, ۳۴, ۳۵, ۳۶, ۳۷, ۳۸, ۳۹, ۴۰, ۴۱, ۴۲, ۴۳, ۴۴, ۴۵, ۴۶, ۴۷, ۴۸, ۴۹, ۵۰, ۵۱, ۵۲, ۵۳, ۵۴, ۵۵, ۵۶, ۵۷, ۵۸, ۵۹, ۶۰, ۶۱, ۶۲, ۶۳, ۶۴, ۶۵, ۶۶, ۶۷, ۶۸, ۶۹, ۷۰, ۷۱, ۷۲, ۷۳, ۷۴, ۷۵, ۷۶, ۷۷, ۷۸, ۷۹, ۸۰, ۸۱, ۸۲, ۸۳, ۸۴, ۸۵, ۸۶, ۸۷, ۸۸, ۸۹, ۹۰, ۹۱, ۹۲, ۹۳, ۹۴, ۹۵, ۹۶, ۹۷, ۹۸, ۹۹, ۱۰۰, ۱۰۱, ۱۰۲, ۱۰۳, ۱۰۴, ۱۰۵, ۱۰۶, ۱۰۷, ۱۰۸, ۱۰۹, ۱۱۰, ۱۱۱, ۱۱۲, ۱۱۳, ۱۱۴, ۱۱۵, ۱۱۶, ۱۱۷, ۱۱۸, ۱۱۹, ۱۲۰, ۱۲۱, ۱۲۲, ۱۲۳, ۱۲۴, ۱۲۵, ۱۲۶, ۱۲۷, ۱۲۸, ۱۲۹, ۱۳۰, ۱۳۱, ۱۳۲, ۱۳۳, ۱۳۴, ۱۳۵, ۱۳۶, ۱۳۷, ۱۳۸, ۱۳۹, ۱۴۰, ۱۴۱, ۱۴۲, ۱۴۳, ۱۴۴, ۱۴۵, ۱۴۶, ۱۴۷, ۱۴۸, ۱۴۹, ۱۵۰, ۱۵۱, ۱۵۲, ۱۵۳, ۱۵۴, ۱۵۵, ۱۵۶, ۱۵۷, ۱۵۸, ۱۵۹, ۱۶۰, ۱۶۱, ۱۶۲, ۱۶۳, ۱۶۴, ۱۶۵, ۱۶۶, ۱۶۷, ۱۶۸, ۱۶۹, ۱۷۰, ۱۷۱, ۱۷۲, ۱۷۳, ۱۷۴, ۱۷۵, ۱۷۶, ۱۷۷, ۱۷۸, ۱۷۹, ۱۸۰, ۱۸۱, ۱۸۲, ۱۸۳, ۱۸۴, ۱۸۵, ۱۸۶, ۱۸۷, ۱۸۸, ۱۸۹, ۱۹۰, ۱۹۱, ۱۹۲, ۱۹۳, ۱۹۴, ۱۹۵, ۱۹۶, ۱۹۷, ۱۹۸, ۱۹۹, ۲۰۰, ۲۰۱, ۲۰۲, ۲۰۳, ۲۰۴, ۲۰۵, ۲۰۶, ۲۰۷, ۲۰۸, ۲۰۹, ۲۱۰, ۲۱۱, ۲۱۲, ۲۱۳, ۲۱۴, ۲۱۵, ۲۱۶, ۲۱۷, ۲۱۸, ۲۱۹, ۲۲۰, ۲۲۱, ۲۲۲, ۲۲۳, ۲۲۴, ۲۲۵, ۲۲۶, ۲۲۷, ۲۲۸, ۲۲۹, ۲۳۰, ۲۳۱, ۲۳۲, ۲۳۳, ۲۳۴, ۲۳۵, ۲۳۶, ۲۳۷, ۲۳۸, ۲۳۹, ۲۴۰, ۲۴۱, ۲۴۲, ۲۴۳, ۲۴۴, ۲۴۵, ۲۴۶, ۲۴۷, ۲۴۸, ۲۴۹, ۲۵۰, ۲۵۱, ۲۵۲, ۲۵۳, ۲۵۴, ۲۵۵, ۲۵۶, ۲۵۷, ۲۵۸, ۲۵۹, ۲۶۰, ۲۶۱, ۲۶۲, ۲۶۳, ۲۶۴, ۲۶۵, ۲۶۶, ۲۶۷, ۲۶۸, ۲۶۹, ۲۷۰, ۲۷۱, ۲۷۲, ۲۷۳, ۲۷۴, ۲۷۵, ۲۷۶, ۲۷۷, ۲۷۸, ۲۷۹, ۲۸۰, ۲۸۱, ۲۸۲, ۲۸۳, ۲۸۴, ۲۸۵, ۲۸۶, ۲۸۷, ۲۸۸, ۲۸۹, ۲۹۰, ۲۹۱, ۲۹۲, ۲۹۳, ۲۹۴, ۲۹۵, ۲۹۶, ۲۹۷, ۲۹۸, ۲۹۹, ۳۰۰, ۳۰۱, ۳۰۲, ۳۰۳, ۳۰۴, ۳۰۵, ۳۰۶, ۳۰۷, ۳۰۸, ۳۰۹, ۳۱۰, ۳۱۱, ۳۱۲, ۳۱۳, ۳۱۴, ۳۱۵, ۳۱۶, ۳۱۷, ۳۱۸, ۳۱۹, ۳۲۰, ۳۲۱, ۳۲۲, ۳۲۳, ۳۲۴, ۳۲۵, ۳۲۶, ۳۲۷, ۳۲۸, ۳۲۹, ۳۳۰, ۳۳۱, ۳۳۲, ۳۳۳, ۳۳۴, ۳۳۵, ۳۳۶, ۳۳۷, ۳۳۸, ۳۳۹, ۳۴۰, ۳۴۱, ۳۴۲, ۳۴۳, ۳۴۴, ۳۴۵, ۳۴۶, ۳۴۷, ۳۴۸, ۳۴۹, ۳۵۰, ۳۵۱, ۳۵۲, ۳۵۳, ۳۵۴, ۳۵۵, ۳۵۶, ۳۵۷, ۳۵۸, ۳۵۹, ۳۶۰, ۳۶۱, ۳۶۲, ۳۶۳, ۳۶۴, ۳۶۵, ۳۶۶, ۳۶۷, ۳۶۸, ۳۶۹, ۳۷۰, ۳۷۱, ۳۷۲, ۳۷۳, ۳۷۴, ۳۷۵, ۳۷۶, ۳۷۷, ۳۷۸, ۳۷۹, ۳۸۰, ۳۸۱, ۳۸۲, ۳۸۳, ۳۸۴, ۳۸۵, ۳۸۶, ۳۸۷, ۳۸۸, ۳۸۹, ۳۹۰, ۳۹۱, ۳۹۲, ۳۹۳, ۳۹۴, ۳۹۵, ۳۹۶, ۳۹۷, ۳۹۸, ۳۹۹, ۴۰۰, ۴۰۱, ۴۰۲, ۴۰۳, ۴۰۴, ۴۰۵, ۴۰۶, ۴۰۷, ۴۰۸, ۴۰۹, ۴۱۰, ۴۱۱, ۴۱۲, ۴۱۳, ۴۱۴, ۴۱۵, ۴۱۶, ۴۱۷, ۴۱۸, ۴۱۹, ۴۲۰, ۴۲۱, ۴۲۲, ۴۲۳, ۴۲۴, ۴۲۵, ۴۲۶, ۴۲۷, ۴۲۸, ۴۲۹, ۴۳۰, ۴۳۱, ۴۳۲, ۴۳۳, ۴۳۴, ۴۳۵, ۴۳۶, ۴۳۷, ۴۳۸, ۴۳۹, ۴۴۰, ۴۴۱, ۴۴۲, ۴۴۳, ۴۴۴, ۴۴۵, ۴۴۶, ۴۴۷, ۴۴۸, ۴۴۹, ۴۵۰, ۴۵۱, ۴۵۲, ۴۵۳, ۴۵۴, ۴۵۵, ۴۵۶, ۴۵۷, ۴۵۸, ۴۵۹, ۴۶۰, ۴۶۱, ۴۶۲, ۴۶۳, ۴۶۴, ۴۶۵, ۴۶۶, ۴۶۷, ۴۶۸, ۴۶۹, ۴۷۰, ۴۷۱, ۴۷۲, ۴۷۳, ۴۷۴, ۴۷۵, ۴۷۶, ۴۷۷, ۴۷۸, ۴۷۹, ۴۸۰, ۴۸۱, ۴۸۲, ۴۸۳, ۴۸۴, ۴۸۵, ۴۸۶, ۴۸۷, ۴۸۸, ۴۸۹, ۴۹۰, ۴۹۱, ۴۹۲, ۴۹۳, ۴۹۴, ۴۹۵, ۴۹۶, ۴۹۷, ۴۹۸, ۴۹۹, ۵۰۰, ۵۰۱, ۵۰۲, ۵۰۳, ۵۰۴, ۵۰۵, ۵۰۶, ۵۰۷, ۵۰۸, ۵۰۹, ۵۱۰, ۵۱۱, ۵۱۲, ۵۱۳, ۵۱۴, ۵۱۵, ۵۱۶, ۵۱۷, ۵۱۸, ۵۱۹, ۵۲۰, ۵۲۱, ۵۲۲, ۵۲۳, ۵۲۴, ۵۲۵, ۵۲۶, ۵۲۷, ۵۲۸, ۵۲۹, ۵۳۰, ۵۳۱, ۵۳۲, ۵۳۳, ۵۳۴, ۵۳۵, ۵۳

آخر Natowabhai نے حقیقی جوہر کی مستحکم دنیا کو سامنے پیش کیا اور کئی ہسپتال میں خدمات فراہم کیں۔ انہوں نے ساری باتیں نکال کر رکھیں۔ انہیں جیوسیف کا نظریہ میں شامل کیا۔ انہوں نے اپنی تعلیمات کے دوران جو کچھ باتیں معلوم کی تھیں وہیں سے نکال دیا۔ (FID) چالیس سال کے عمر میں ان افراد میں بھی تیزی سے بگڑ رہی تھی۔ انہوں نے مزید شایاں اور بھی ہسپتال میں داخلہ دینے والے تین مریضوں سے ایک کی عمر چھ سال یا نو سال کے بچے کی عمر تھی۔ انہوں نے کہا کہ ان کے قاتل مغربی ممالک کے تھے۔ یہ کسی بہت ہی زیادہ ہے۔ انورانی پر ایک فوٹو (FID) دیکھی جا سکتی تھی۔ حالت یہ ہے کہ ہمیں ہر ایک انیمہ کو دیکھنی پڑے گا۔ یہ جو شخص ہے، اس کا یہ ہے۔

USA نے مجھے تمہیں سناواں میں بہت قریب سے باعث ہوئے والی اہمیت کو بہت زیادہ

بلڈ پریشر کی طرح ہائی بلڈ کولیسٹرول کو بھی اصطلاحاً Silens Killer کہا جاتا ہے۔ ہائی بلڈ کولیسٹرول کی شرح میں کوئی خاص علامات نہیں ہوتیں مگر آہستہ آہستہ جیسے جیسے ہائی کولیسٹرول کی شرح یاٹوں میں تنگی اور تنگی آتی جاتی ہے، علامات پیدا ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔

یعنی تنگی تنگی، چمڑکا ٹھنکوں ہو جانا، چستے وقت دینے میں یا چڑھتے وقت سانس کا پھول جانا وغیرہ۔ کیونکہ ہائی کولیسٹرول میں تنگی کو تنگی کے باعث دل کو ضرورت کے مطابق خون کی مقدار نہیں پہنچتی اور یہی آہستہ آہستہ یہ کیفیت یہ صحت یابی ہے۔ یہیں تک کہ دل و آہستہ آہستہ اور خون کی سپلائی میں انتہائی کمی یا قحطی سے دل کا دورہ پڑ جاتا ہے۔

کولیسٹرول

دنیا بھر میں ہونے والی دلی بیماریوں کی تعداد سے ہائی بلڈ کولیسٹرول اور دل کی بیماری کے درمیان گہرا ربط بہت ہی نمایاں ہو چکا ہے۔ ان حقیقت کو ہم یہاں پیش کریں گے۔

1952 سے فرینکیم کی تحقیق Framingham سے 1960ء سے زائد بالغ افراد میں مرد اور عورتوں میں شامل تھیں۔ میں سال تک تحقیق کرنے کے بعد ان نتیجہ پر پہنچے کہ ہم بلڈ کولیسٹرول والے افراد کی عمر میں بڑھت ہو جاتی ہے۔ یہ تحقیق سب سے پہلی ہوئی تھی۔

کورونری ڈسک پر ایکٹ۔

یورپ کی ایک ریویو کی 1974 کی مشرقی نے مطابق ہر تقریباً 1000 افراد میں سے ایک کو 18000 سال کی عمر تک یہ حالت یہ کہ طبعاً زندگی میں تھوڑی سی سٹروک یا Stroke Attack سے بہت سے افراد کو حملہ لگ گیا ہے۔ یہ حالت یہ کہ ایک کچھ اور کیا گیا۔

ملٹی پل رسک فیکٹرز (MRIT)

اس امر کے 1982 میں 12000 افراد کی پیمائش میں ملٹی پل رسک فیکٹرز کے حاملین کے نتیجہ نکالا کہ ان کو مزید 10 سال کی عمر میں موت کی شرح یہ کہ ایک سو سال کے افراد کی شرح واقف ہونے والی 10 سال کی شرح سے کم ہو چکی ہے۔

ملین اعلیٰ ذمہ دار پولیٹیکو بورڈ آف ریسرچ۔

بیمیں لوگوں کو بچانا ہو گا کہ میں سب پرستاروں سے بڑا اور شاہنشاہِ عالم ہوں۔ یہ کتاب اللہ رب العزت کی طرف سے مجھے عطا کی گئی ہے۔ اس سے پہلے میں نے کئی کتابیں لکھی ہیں، لیکن یہ سب بھول کر دی گئی ہیں۔ یہ کتاب میری زندگی کی ساری باتیں بتا رہی ہے۔ اس سے پہلے میں نے کئی کتابیں لکھی ہیں، لیکن یہ سب بھول کر دی گئی ہیں۔ یہ کتاب میری زندگی کی ساری باتیں بتا رہی ہے۔

اوپر بیان کردہ تمام مسائل پائی چترہ ایسے ہیں جو کہ CHD یعنی کورونا رگی ہارت ڈیٹیز سے جان بچاتے ہیں اور CHD کے باعث ہارت ڈیٹیز ہو سکتے ہیں۔ ہارت سے قبل لوگوں کو احساس دلانی ہے۔

[illegible]

اور روزانہ بلا ضرورت اتنی مقدار میں نہ پانی دلی غرائز کی ہر مدت ان کے دل کی ضرورتوں اور ریڈوں میں خلجی اور تنگی پیدا ہوتی ہے۔ اس لیے اگر کتے والا باقی جلد ہلستے ہیں تو اس سے جو بالآخر بابت ایک کا جب بنتا ہے۔ لہذا ایچے آپ غزوات سے بچاتے ہیں۔ آپ ایچے جلد کو کسٹروالی لیوں کے متعلق نہ رہتے ہیں۔ چاہے جس کی بنیاد آپ بہت تھک جائے گا۔ آپ بابت ایک کے خطرہ کے کم زیادہ و با بہت زیادہ قریب ہیں۔

اس کے بعد کوہستان میں آکر اس نے چاروں اہل بیت کے ساتھ قریب سے
جوج کریم والی تالاب پر چڑھا۔ یہاں سے اسی طرح اس کا کامبہ
ہو گیا۔

- 4

کولیسٹرول کی مقدار معلوم کرنا

کولیسٹرول لیول ہمیشہ ہی ایک مقررہ درجہ تک نہیں رہتے بلکہ دن بدن طرز زندگی، غذا، سٹرین اور موسم کے بدلتے کے ساتھ ساتھ ہڈی کولیسٹرول کے لیولز میں فرق پڑتا ہے۔

بہت سے علامات میں ادویاتی استعمال کے زیر اثر ہڈی کولیسٹرول میں کمی و بیشی ہوتی رہتی ہے۔

حریہ ہاں ہڈی کولیسٹرول کی مقدار معلوم کرنے کے مختلف طریقے دستیاب ہیں۔ جسکی بناء پر ایک ہی وقت میں لے لے کئے خون کے نمونوں کو مختلف درجہ حرارتوں میں رکھ کر دیا جاتا ہے تو ہر درجہ حرارت کی بہت دیر سے الگ ہوتی ہے۔

Archives آف انٹرنل میڈیسن کی 1990 کی رپورٹ کے مطابق ہاں میں سے زائد افراد کا ایک ہفتہ میں تین دفعہ ہڈی کولیسٹرول ڈرائی ٹیمسٹریڈ (HDL اور LDL) ٹیسٹ کیا گیا۔ نتیجہ کا طریقہ کار کچھ اس طرح سے تھا سو ماہر اپنی اور بعد کو ہر فرد کو ٹیسٹ کرنے سے چاہتے ہیں۔ مانی کہ ایک دن تھوڑا کر دوسرے دن اور پھر ایک دن ٹیسٹ کر دوسرے دن تین مرتبہ وضاحت حاصل ہو جائے۔ ان میں کافی فرق تھا مثلاً

کولیسٹرول ہاں میں پانچ فی صد ڈرائی ٹیمسٹریڈ میں (HDL) میں دن کی صبح اور (LDL) میں صبح و شام فرق تھا۔

اس بات کا خیال رکھنا چاہئے کہ ہڈی کولیسٹرول میں روزانہ تبدیلیاں ہوتی ہیں کئی مہینوں اور باقاعدگی سے لے لے کر ہڈی کولیسٹرول جاننے کے لئے اسے تین مرتبہ کرنا چاہیے اور ان چیزوں کو نظر رکھنا چاہئے کہ ہڈی کولیسٹرول کو ہڈی کولیسٹرول میں روزانہ تبدیلیاں ہوتی ہیں۔

لیبارریز کی تعمیراتی رپورٹس

تفصیل کے لئے لیبارریز کے علاقہ کی رپورٹ میں درج ہے کہ ہڈی کولیسٹرول کے لئے بہت اچھے لوگوں کے کردار میں وجہ لکھا جاتا ہے۔ یہ وہی لوگ ہیں جن کا ہڈی کولیسٹرول قدرتی طور پر کم ہوتا ہے۔ لیکن دیانت دار طبی پیشہ ورانہ طور پر ان لوگوں کی تجویز ہے۔

اس لئے ایک ہی جگہ نمونہ کرنا مختلف جگہوں میں بھیجنا چاہئے تاکہ مختلف رپورٹس مل سکیں۔

میں آتی ہیں۔

اس کی بنیادی وجہ پیشہ ورانہ غفلت نہیں بلکہ لیبارٹری کی مختلف تکنیکی طریقوں نے باعث بھی ایک لیبارٹری کی دوسری لیبارٹری کی رچرٹ کے ساتھ مطابقت نہیں ہوئی۔

ہمارے ہاں تو اتنی جدید سہولتیں میسر نہیں ہیں بہت سے لیبارٹریوں میں جدید طریقہ کار سامان ہے۔

لیکن یورپ اور ترقی یافتہ ممالک میں بھی مختلف لیبارٹریوں سے آہستہ آہستہ ملنے لگے تھے۔

7۔ کل زیادہ تر جگہ کوہیسترول میں تباہی فاسٹ تکنیکوں سے کئے جاتے ہیں۔ جن کو کچھ ماہر معالجین تسلیم نہیں کرتے۔ کیونکہ ان میں سے رچرٹس میں اس سے قبل فی صد تک کی غلطی کا امکان ہوتا ہے۔ اور اسی اس سے جس فی صد مقدار کی کمی یا بیشی پر ہی معالج کے یہ فیصد برتا جاتا ہے کہ مریض کو CHD یا ہارٹ ایکٹک کا خطرہ بہت زیادہ ہے۔ اسی لیے یہ تکنیک ہے۔

اس لیے لیبارٹری نیست رچرٹس کا ہر ٹیکہ جو نہ مری ہو تا ہے۔ مثلاً کسی فرد کا بلڈ کوہیسترول ایک مرتبہ 205 فی گرام ہے جو ظاہر کرتا ہے کہ وہ بانی بلڈ کوہیسترول کی بہت زیادہ ہے لیکن اسی آدمی کے تین ٹیسٹوں کی اوسط کافی تھی تو وہ 195 فی گرام تھی جو کہ نارمل حد ہے۔

اب آپ اس بات سے اندازہ لگا لیں روزانہ کافرٹی کسی کو ٹائٹ قرار دیا جا رہا ہے اور دوسری ہاؤس مریض قرار دیا جا رہا ہے۔

ایک اور چیز کی بات مفلون پانچی سے جس فی صد تک بریڈو، ڈری کا دوسری لیبارٹری سے فرقی ایک عمومی بات ہے۔

اب دیکھیں کہ کتنی مشکل سے ہانگ ٹیکہ تحقیق ممکن ہوتی ہے۔

۱۰۔ ہمارے ہاں اس میدان میں کوئی زیادہ ریسرچی نہیں ہوئی لیکن ترقی یافتہ ممالک میں اس ایک بات پر بڑی بڑی تحقیقات کی گئی ہیں۔

۱۹۸۵ء میں یو۔ ایس۔ نے جس سرٹیفکیٹ کا فی قف پچھا لو جسٹس نے ایڈ ای ٹران سے نمونے 5,000 ہزار سے زیادہ مختلف لیبارٹریوں کو بھیجے جو دیا راپ ڈیپنڈنٹ Dupont method کے مطابق ٹیسٹ کرتے تھے ان کی رپورٹس کے مطابق بلڈ کوہیسترول 222 سے 274 ملی گرام تھا۔ اسی لیبارٹری کے SMAF Method سے پتہ چلا کہ وہ یہ ٹیکہ رقی تھے ان کی رپورٹس کے مطابق

یہ بات بھی بالکل عیاں ہو چکی ہے کہ جو بچے اچھی غذا کھاتے ہیں اور کھیل کود ورزشیں اور انجمن سے اشتہاب کرتے ہیں۔ انکی ویتن کسے آئے اور کسے وقت گزارتے ہیں ان میں ہڈی کولیسٹرول لیول زیادہ جاسا ہے کیونکہ ایسے بچے ورزش کے عادی نہیں ہوتے جس کے باعث اشتہا کی کمی غذائی قلت ہو جاتی اور کولیسٹرول صرف ہوتے کی بجائے تھوکتا رہتا ہے اور وہ دل کی شریانوں کو تنگ کرتا ہے۔

آخر کار کیا ہوگا۔ تو حقیقت یہی ہے کہ دل کی شریانوں کی تنگی اور رکاوٹ پانچ ہوتے سے کافی دیر پہلے ہی شروع ہو چکی ہوتی ہے، اور جب دوسری عمر یا بالغ عمر والے لوگوں میں علامات ظاہر ہوتی ہیں تو پھر پتہ چلتا ہے۔

اں بات کو مد نظر رکھتے ہوئے کرفن کا پچنگل کا پانچ ہے اور ایسے ملک میں (CHD) کو کم کرنے کے لئے بیس بڑی محنت کی ضرورت ہے، بیس چارے کے کہ ہم بچوں کی صحت پر خصوصی توجہ دیں کیونکہ کال ان کا ہے۔ اور مستند پچ صحت مند آدمی بنے گا۔ بچوں کے بالغ عمر کو پہنچنے سے پہلے سے ہی ان کا ہڈی کولیسٹرول لیول چیک کرواتے رہنا چاہیے۔ تاکہ (HDL) یعنی کوری ہڈی ہارٹ فائبر اور ہارٹ الکلیک کی شرح کو کم از کم کیا جائے اور صحت مند ان معاشرہ کو مسوکتے۔ یہ معاشرہ دیکھی گئی ہے اسی بھی شعبہ میں حقیقی معاشرہ کا دل دوائیں کر سکتا۔

ملائین کی دوائیں اور دوائی ہے کہ اپنے زیر حاکم مریشوں جن کا ہڈی کولیسٹرول بہت زیادہ ہوا ہو یا (CHD) کو ورنہ ہارٹ فائبر کے مریشوں و حاکم مرستے وقت ان سے بچوں کا بھی ہڈی کولیسٹرول لیول معلوم کیا جائے۔

اور اگر بچوں میں ہڈی کولیسٹرول لیول زیادہ ہو تو انہیں چھیلی اور کولیسٹرول سے بھرپور غذاؤں سے روک کر سبزیوں اور غروٹ کھانے کی طرف متوجہ کیا جائے۔ خاص وقت میں انکے سیر ورزش اور کھیل کود کی بھی تلقین کرتے چاہیے۔ اور ایسا ہو جائے تو ہمارے ملک میں (CHD) کی شرح اور ہارٹ الکلیک کے باعث ہوتے والی اموات کی شرح میں صحت حد تک کمی واقع ہو جائے گی۔

بڑی عمر والے افراد میں کولیسٹرول لیول

ساتھ سائل اور دس سے زیادہ عمر والے افراد میں صحت اکثر ہارٹ فائبر یا دل کے اموات واقع ہونے کی تعداد بہت زیادہ ہے۔

جدید تحقیق سے ملتا ہے کہ 20 سے 74 سال کی عمر والے افراد میں اموات کی کمی۔ مائین

اس نتیجہ پر پہنچے ہیں کہ 240 ملی گرام سے بڑھا ہوا ہڈی کولیسٹروئل کسی قدر خطرناک ہو سکتا ہے اور اس کی خطرناکی مختلف عمر والے افراد میں کچھ اس تناسب سے ہو آتی ہے۔

مردوں میں 240 ملی گرام سے بڑھا ہوا کولیسٹروئل لیول

عمر	فی صد خطرناک
20 سے 24 سال	والے مردوں میں 2 فی صد
25 سے 34 سال	والے مردوں میں 3 فی صد
35 سے 44 سال	والے مردوں میں 9 فی صد
45 سال 54 سال	والے مردوں میں 36 فی صد
55 سال سے 64 سال	والے مردوں میں 43 فی صد
65 سال سے 74 سال	والے مردوں میں 71 فی صد

بڑی عمر والے افراد میں ہڈی کولیسٹروئل لیول پر بہت سے عوامل اثر انداز ہوتے ہیں جو درج ذیل ہیں۔
قداری تبدیلی، دانتوں کا نہ ہونا، قداری اذیت اور غرضاً میں تبدیلی واقع ہو جانا، کولیسٹروئل کے جزو بدن بننے میں تبدیلی، دیابتی اثرات اور ایک وقت پیدا ہونے والے کئی طبی وجہ و عوامل شامل ہیں۔

تاہم بڑی عمر والے افراد میں کولیسٹروئل لیول کی مقدار میں زیادتی کی احتمال اور اس وجہ ابھی تک مدد کی ہوئی ہے۔ شاید بڑھتی ہوئی عمر سے بچوں اور بزرگوں کولیسٹروئل کی ضرورت چھٹن آتی ہے کیونکہ سلاز کی بیرونی حصہ یعنی سلاز ممبرین سے ہونے والے ترکیب میں کولیسٹروئل و بہت اہمیت حاصل ہے۔ سلاز ممبرین میں سلاز کولیسٹروئل کی شکل میں 95 فی صد تک کی مقدار موجود ہوتی ہے۔

خیال یہ ہے کہ بڑی عمر والے افراد کے جسمانی سلاز Class آہستہ آہستہ کولیسٹروئل کی اپنے ساتھ ملی ہوئی ترکیب کو کم کرتے جاتے ہیں۔ اس لئے ان سے مناسب کام کوپ دینی، انہیں کے لئے ایک مناسب مقدار کولیسٹروئل کی ضرورت ہوتی ہے۔ شاید اسی وجہ سے ہڈی کولیسٹروئل بڑھتا ہے اور بڑی عمر والے افراد کے سلاز میں واقع کولیسٹروئل کی کمی و پورہ ہوتا ہے۔

جدید ریسرچ سے یہ بات عیاں ہوتی ہے کہ 50 سال کی عمر والی خواتین 270 ملی گرام سے کولیسٹروئل لیول کی زیادتی کے باعث اس کی زیادتیوں کی شرح بہت زیادہ ہے۔

اس لئے اس بات پر غور کیا جاتا ہے کہ کونسا ایسی خواتین جو 60 سے 80 سال کی عمر والی ہوں،

آئران کا بلڈ کولیسٹرول لیول 270 فی گرام سے زائد ہو تو انہیں علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایک اور جدید تحقیق جو 1480 مردوں پر کی گئی جن کی عمر میں 65 سال سے زائد تھیں، ان میں ہائی بلڈ کولیسٹرول لیول کے سبب (64 سے 70 فی صد تک) ہارٹ اٹیک کا خطرہ تھا، ان کی نسبت جن کی عمر میں 65 سال سے زائد تھیں عمر بعد 65 سال میں بڑھ کر رہا تھا۔

اسی طرح HDL کی کمی اور LDL کی زیادتی سے بھی ہارٹ اٹیک کا خطرہ ہونے کی شرح بڑھ جاتی ہے۔ فرامنگھام کی تحقیق Framingham سے یہ بات بھی واضح ہوتی ہے کہ 285 فی گرام ٹوٹل بلڈ کولیسٹرول کو مقررہ 200 فی گرام تک لے آئے مستحق 6 سے 74 سال مرد والے افراد میں ہارٹ اٹیک کا خطرہ 33 فی صد اور 75 سے 84 سالہ عمر والے افراد میں ہارٹ اٹیک کا خطرہ 33 فی صد کم ہو جاتا ہے۔

اس کی بجائے ہارٹ اٹیک کی شرح لی 382 سالہ افراد پر کی جانے والی تحقیق جن کی عمر میں 65 برس سے زائد تھیں اور تحقیق کا دورانیہ 10 سال تھا، یہ بھی صحت مند افراد کی تحقیق 10 سالہ افراد کو نوٹ ہو سکے۔ ٹوٹل کولیسٹرول اور LDL بہت زیادہ بڑھ جاتا تھا۔

جو 10 فی گرام زیادتی کولیسٹرول سے دل کی بیماریوں کے باعث بلاکٹ کی شرح اضافی صد تک بڑھ جاتی ہے۔ تحقیق سے یہ بات معلوم ہوتی ہے کہ بڑھاپے میں بھی کولیسٹرول لیول کا نام بڑھا دل کے امراض سے بچاتا ہے۔

دسمبر 1990ء میں امریکی سینٹر کی ماہرہ صحت میں سالانہ فزیشن میں ڈاکٹر رونی اور ان کے ساتھیوں کی تحقیقات سے عائد کہ جن میں مغرب سے تھے کہ انہوں نے 2746 افراد پر تحقیق کی جن کی عمر میں 60 سے 74 سال کے درمیان تھیں جن میں سالانہ تک میں کی گئی ہارٹ اٹیک کے دوران ان میں سے 261 آدمی دل کے امراض کے باعث بلاکٹ ہو گئے اور باقی بچے والوں 11 مرے والوں کے مسائل جن سال مطالعہ سے یہ بات بالکل درست قرار پائی کہ جس قدر بلڈ کولیسٹرول بڑھتا جاتا ہے، اسی قدر زیادہ دل کے امراض کے سبب شرح اموات بڑھتی جاتی ہے، چاہے بڑی عمر والے افراد میں کیوں نہ ہو۔

ایسے افراد جن کی عمر میں ساٹھ سال یا ساٹھ سال سے زائد ہوں انہیں بھی جوان افراد کی طرح اپنے بلڈ کولیسٹرول لیول کو چیک کروانے چاہیے۔ تاکہ ان کو باڈی میں رکھ کر ان کے امراض میں جتنا ہو کر موت کے منہ میں جاتے سے بچا جاسکے۔ ساٹھ سال یا زائد عمر والے افراد کو بھی

اپنی خوراک میں چربی اور مرقم غذاؤں کو کنٹرول کر رہا ہے۔

اس انجلیس میں غذائی اعتبار سے رہنمائی کی گئی۔ 846 پوز سے افراد کو دو گروپوں میں تقسیم کیا گیا۔ ایک گروپ کے افراد کو سبب افرا کو چربی اور نمک کی کمی کی تمہید اروالی خوراک کی کمی جب کہ دوسرے گروپ کو ان کی مرضی کے مطابق۔ تمہید دی۔ سبب دی۔ تمہید سال کی خیال اور محلات سے یہ پتہ چلا کہ گروپ 1 یعنی ایسا افراد جن کو چربی اور نمک کی کمی کی تمہید اروالی غذاؤں کی کمی تھی ان میں سے صرف 146 افراد 10 سال کا دورہ پڑا اور گروپ 2 یعنی وہیے خوراک کی کمی تھی ان کے مطابق تھا۔ سبب تھے ان میں سے 20 افراد اس کے دورہ سے دوپڑ ہوئے۔ ان کی تحقیقات سے یہ پتہ چلتا ہے کہ ہمیں کس قدر کولیسٹرول بول بول کر ڈھکی چھپی ضرورت ہے اور ان کے لئے کتنی احتیاطی تدابیر اپنانا پڑتی ہیں۔

بعض کے مطابق اس اثراتی کو بول بول کر ڈھکی چھپی کر دینا چاہئے اور اس ملک پاکستان میں دل کے امراض و مرنے کے باعث شرح اموات میں کافی کمی آئی ہو رہی ہے۔

ان ٹیسٹ کی کمی تمام تحقیقات کا نتیجہ بھی لگتا ہے کہ آپ کے کسی بھی حصہ میں بول بول کر ڈھکی چھپی کر دینا چاہئے اور اس ملک پاکستان میں دل کے امراض و مرنے کے باعث شرح اموات میں کافی کمی آئی ہو رہی ہے۔

اور ٹیسٹ بل کولیسٹرول بول بول کر ڈھکی چھپی کر دینا چاہئے اور اس ملک پاکستان میں دل کے امراض و مرنے کے باعث شرح اموات میں کافی کمی آئی ہو رہی ہے۔

ترقی یافتہ ملک مثلاً انڈینہ، سوویٹ یونین، چین وغیرہ میں لوگوں کی عمریں 75 سال سے زیادہ ہوتی ہیں۔ جب کہ ہمارے ملک پاکستان میں وہ 60 سال کے قریب ہے۔

انہیں بول 40 اور 55 سال کی عمر کے درمیان دل کی بیماریوں کے باعث موت کا شکار ہوتے ہیں۔ جب کہ ترقی یافتہ ملک میں 60 سے 75 سال کے درمیان مرنا ایسا نادر واقعہ ہے۔

امراض میں مبتلا ہونے پر۔

احتیاطی تدابیر اور بیماریوں کے ماحول کو جاننے کی سعی کے سبب ان کی اوسط عمریں ہم سے 10 سے 20 سال تک زیادہ ہیں۔

ہمارے ملک میں لوگوں کو ان بیماریوں کے امراض سے بڑے معلومات بہت کمی عمریں 42 سے 48 سال کی عمر کے درمیان ہی بہت سے لوگ موت کی تکلیف کا شکار ہیں۔ 5 سال کے اندر دھڑلے چل رہے ہیں۔

ان کے ذرائع اطلاع نے اس مسئلہ میں بہت کمی عمریں 42 سے 48 سال کے اندر دھڑلے چل رہے ہیں۔

کے کاموں میں الجھ کر قوم کی رہنمائی کا فریضہ سرانجام دینے سے قاصر رہے ہیں۔

درویش والے افروختہ اور اشرافیہ و زمینداروں کو جو نام کو صحت عامہ کے تحفظ کی آگاہی کے لئے حکومت کا ہاتھ بٹانہ چاہیے۔ بے شک یہ مذکورہ ایک سید بیک کی کتاب کے نگین ہمارے ملک میں ابھی تک انگوٹوں میں ہمارے ذریعہ رسائی میں نہیں ہوئی ہیں۔ خوش ہندوستان والے لوگ اس اضافی ہے اور اس سے ماہر و انڈیگرام انٹرنیٹ کے بارے میں بہت کم معلومات حاصل ہیں۔ ان مراض سے بڑے کھنڈار ماہر حالات اور کون کون سے عام احتیاطی تدابیر سے بصورت مند رہتے ہیں۔

مقررہ دست روٹری بھی ہم اپنے ملک و قوم کی بہتر خدمت کر سکتے ہیں۔

ہائی بلڈ کولیسٹرول

کی وجوہات

CAUSES OF HIGH
BLOOD CHOLESTEROL

ٹیلیفریڈ کے ماسٹرنوں سے بڑی مہارت سے سمایا گیا ہے کہ (CHD) کو اصل وراثی تشقی جیسے ذریعہ ہوا کرتی ہے۔ اب اس پر 4400 ایسے مریضوں پر تحقیق کی گئی جو CHD یعنی کورونری ہارٹ ڈیزیز میں مبتلا تھے۔

ان کا سائنس دانوں نے 150 افراد سے لیا تو یہی نوعیت کی صحت مند خواتین پر کیا گیا اسے نظر انداز کیا۔ CHD یعنی کورونری ہارٹ ڈیزیز میں مبتلا تھے ان کے خاندان (Genes) میں صحت مند افراد کے جینز (Genes) کے مقابلہ میں نسلی نوعیت کی تبدیلیاں واقع ہو رہی تھیں۔

وراثتی لاپتہ پروٹین کی خرابیاں (Genetical lipoprotein disorders) اگر خاندانی وجوہات سے سبب ہو سکی خاندان میں ذاتی قوتیں اور انی صورت پر ناکمل جڈ کولیسٹرول زیادہ ہوا اس کی بنیاد پر جینز (Genes) میں ذاتی خرابیاں پائی جاتی ہیں اس سے ناکمل جڈ کولیسٹرول کیوں کو بڑھتی ہے۔

۱۲۔ ایک خاندان کو ۱۰۰ یا ۲۰۰ افراد میں ہائی جڈ کولیسٹرول کی زیادہ وجہ Genetic یعنی خاندانی ہے۔ اس کی بہت سی قسمیں ہیں۔ جن میں سے یہ مشہور کاڈکریٹوں یا ہائی جڈ۔

(۱) ہائپر لیپڈیمیا (Hyperlipidemia)

(۲) ہائپر کولیسٹرولیمیا (Hypercholesterolemia)

Hyperlipidemia سے مراد خون میں چربی کی زیادہ جڈ۔

Hypercholesterolemia سے مراد خون میں کولیسٹرول کی زیادہ جڈ۔

یہ بات ذہن نشین رہنا چاہیے کہ خاندانی اور خاندانی کولیسٹرول کی زیادہ جڈ سے خاندانی صحت کوئی آبادی میں پایا جاتا ہے اور اس نتیجہ پر کیا جاتا ہے کہ ان تحقیقات سے حال ہی میں ان کی جڈ۔

ڈاکٹر میخائل براؤن Michael Brown اور ڈاکٹر جوزف جوسٹین Joseph Goldstein جن کو صحت یس پی او ایل اے حاصل چکے ہیں۔ ان کے مشترکہ ویسٹن سٹی پیسجیو Receptor سلا اور این-ایم کی ایک میں خرابی کے باعث کولیسٹرول اور ذہنی بھروسہ انداز میں متاثر ہوتا ہے۔ جس سے اس کے اعراض کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

تکرم قسمتی جتنی بھی ہے شیخ یونسؒ کو ایک یا زیادہ سال سے وہ چار ہوتا ہے

 $\rightarrow \frac{1}{2}$

- (۱۱) ڈیپوٹ میسٹر ڈال میں اضافہ

- (2) LDI کو ایسٹریل میں اضافہ

- (3) حوالیہ نمبر ۱۲۱۱ میں اضافہ۔

- (4) HDL - "خوب" لیپڈوں میں سے

فرمانی ہے اے ایمان والو! تم کو اپنی قوم پر چڑھنا ہی نہیں ہونا چاہئے۔

تفكر في قايومك يا عزيزي - ماتا -

پہا لے

ہوئے تھیں لی جیت کا اندازہ ہوتا ہے کہ یہ چوتھی ٹیم ایسا اہل قیامت طوائف ہے جو

مریخ کا ٹورس مریخ کا علاقہ ہے۔

دریں تمام باتوں کی بھی جو قیام ہو وہ ہے ہاتھ کر کے ہر مریض کے مزاج کو سامنے رکھتے ہوئے،

مریض کے مہارم کے مطابق، شخص اسی وقت اپنے زہر سمجھنے لگے جاتی ہے۔ یہ مریض کی تمام علامات کو

دور رس کر نے کی طاقت رکھتی ہے۔ آگے چل کر علاقوں کے ہا یہ خبر: آپ کو ایچ ای کیلئے کے دور رس

آنے والے پانچ کونسلرل کے حریفوں کے پیس پیش کیے جا رہے تھے۔ یہاں تک کہ خدا کا شکر ہے۔

100

سٹریس (Stress)

میں نے اپنے آپ کو اس کے لئے وقف کر دیا ہے۔

 $\frac{1}{\sqrt{2}}$

1. The first part of the paper is devoted to the study of the asymptotic behavior of the solutions of the system (1) as $t \rightarrow \infty$. It is shown that the solutions of the system (1) tend to zero as $t \rightarrow \infty$ if and only if the matrix A is stable.

[illegible]

25

و پر بیان کرد و تمام اینیات متن و بجزئی فی طبعه از پدرش طبعه، همچنانکه برایش طبعه، لی بطو بات شاد

اضافہ ہوتا ہے۔ اس دشواریات کو دور کرنے کے لیے (Fluorene) اور (Perylene) کی ترکیبیں بنائی گئی ہیں۔
کولیستروں میں اضافہ ہونے والے ماحول میں یہ ترکیبیں زیادہ تر عموماً استعمال کی جاتی ہیں۔
آخر کار شریاٹوں کی شکل میں کولیستروں کی زیادہ تر ترکیبیں استعمال کی جاتی ہیں۔ (CH₂) کا پیکٹ بھی

ہے۔

آخری میں، پوری stress کی منسوبیہ اس طرح سے کنٹرول کی جاتی ہے کہ پوری کولیستروں کو نکال دیا جائے۔

کولیستروں کی شکل میں اضافہ ہونے والے ماحول میں یہ ترکیبیں زیادہ تر عموماً استعمال کی جاتی ہیں۔
یہ ترکیبیں زیادہ تر عموماً استعمال کی جاتی ہیں۔ (CH₂) کا پیکٹ بھی

محققین نے ان کی کئی کئی ترکیبیں بنائی ہیں۔ (Dr. Thomas Holmes) اور (Dr. Richard Rube) نے بہت سے کولیستروں کی ترکیبیں بنائی ہیں۔ ان کی ترکیبیں کئی کئی

تہوں کے مختلف انواع کی شکل میں بنائی گئی ہیں۔ ان کی ترکیبیں کئی کئی

مختلف نوعیت کی ترکیبیں بنائی گئی ہیں۔ ان کی ترکیبیں کئی کئی

- مختلف نوعیت کی ترکیبیں بنائی گئی ہیں۔ ان کی ترکیبیں کئی کئی
- (1) ممالا اور دی کی شکل میں کسی ایک کے فوٹ ہوجا کر دوسرے کو
 - کوہ لے والی سٹرلین کے (2) طلاق کے بعد پیدا شدہ سٹرلین
 - (3) ایک دوسرے کے حق و باطل کے ساتھ
 - (4) زیر نراستہ قیل و قیہ و شب پیدا شدہ سٹرلین
 - (5) خاندان کے کسی فرد کے فوٹ ہوجا کر صورت میں
 - (6) ان کی طرح پرانی دوست یا کسی بڑی بیانی کی صورت میں
 - (7) شادی کے بعد پیدا کی صورت میں
 - (8) کاسٹنگ کی شکل کی صورت میں پیدا شدہ سٹرلین
- (10) پوائنٹ
- (107) پوائنٹ
- (106) پوائنٹ
- (103) پوائنٹ
- (106) پوائنٹ
- (105) پوائنٹ
- (150) پوائنٹ
- (147) پوائنٹ

- (9) جوں سے کی دو بار صبح کی صورت میں
(10) کام سے ریٹائرمنٹ کے بعد
(11) خاندان کے کسی فرد کی صحت یا وہ یہ اس تبدیلی کے باعث
(12) حمل میں پیہ و شدہ سہولتیں
(13) جنسی مشکلات سے
(14) خاندان میں کسی فرد کی شمولیت سے خواہ اس نے واپس یا جی پی اے
ہو یا نہ ہو یا کو ایسا ہیہ یا کوئی اور سہولت
(15) عام سطح سے بہت کم قیمت پر یا وہ دوسرے چاہے یہ کسی نے نقصان
سے پہلے شدہ سہولتیں
(16) کسی قریبی دوست کے فوت ہو جانے پر
(17) کام کی فورییت پر لے کر
(18) رازبرداری سے مل کر یا اس کو یہ دیوینی و میونسٹی یا مپ سے بہت
زیادہ شدہ یا کم یا زیادہ سہولت و سہولت کے ساتھ سے چاہے اس کے معاملہ پر یا
ذاتی عادت پر
(19) کاروبار یا گھر کی خریداری کے لئے رہن رکھنے پر
(20) کام کاج کی ضروریات میں بڑی تبدیلی کے باعث طلاق و
تغذیاتی مسائل و غیرہ
(21) جینے یا پانی کے گھر تعمیر یا لینے یا کھانا یا کھانے کی صورت
میں پیدا شدہ سہولتیں
(22) قانونی مسائل کے باعث پیدا ہونے والی سہولتیں
(23) ذاتی و ادیب الہادیاتی کے ساتھ ساتھ لینے یا لینے یا لینے یا لینے
کے حصول سے
(24) گھر سے باہر سے وفیات کو ترک کرنے سے یا شادی کی شراعت
میں خاص کر عورتوں میں پیدا ہونے والی سہولتیں
(25) سکول و غیرہ کی پیدائشی کے اطلاق سے یا لینے سے
(26) سکول و غیرہ کی پیدائشی کے اطلاق سے یا لینے سے

- (27) رہن سہن کے ماحول میں بڑی تہذیبی سے متعلق یہ ممکن بنائے
سے، مسلمانوں کا تہذیبی سے یہ تحریر تہذیبوں کی بنیاد پر
- (28) 1994ء کو ان کا بار بار دہرایا۔ اس وقت یہ دہرانا سے پیدا
شہرہ سرلیس
- (29) اپنے اپنے تعلق سے تہذیب و ہونے پر
- (30) کام ہونے کے اوقات کار کی تہذیبوں کی بنیاد پر تہذیبوں سے
باعت پیدا شدہ سرلیس
- (31) یہ بات کہ تہذیب کی بنیاد پر تہذیب و ہونے پر
- (32) کے سلسلے میں داخلے کے باعث
- (33) مذہبی مصروفیات میں انتہائی کمی یا انتہائی کمی
- (34) سوشل سٹرکچر میں کوئی بڑی تبدیلی
- (35) غیبت میں بہت زیادہ کمی و بڑی تبدیلی
- (36) فیملی کے افراد جن کے ساتھ رہتا ہو ان کی تعداد میں اضافہ یا کمی
کے باعث پیدا شدہ سرلیس
- (37) کھانا پینے کی یہ بات تہذیب کی بنیاد پر
- (38) تہذیبوں میں وقت گزارنے سے
- (39) بڑے بڑے تہذیب و ہونے پر
- (40) انسانی تہذیب پر مشتمل کرنے کی صورت میں تہذیب و ہونے پر
- سٹرکچر کے بارے میں یہ سچا واقعہ ہے

- (1) 1994ء کو ان کا بار بار دہرایا۔ اس وقت یہ دہرانا سے پیدا
شہرہ سرلیس
- (2) 1994ء کو ان کا بار بار دہرایا۔ اس وقت یہ دہرانا سے پیدا
شہرہ سرلیس
- (3) 2000ء سے 2009ء تک ان کے بارے میں ہر
- (4) 3000ء سے 3009ء تک ان کے بارے میں ہر

درج ذیل بیان کردہ تحقیقات کی روشنی میں اپنی شخصیات کا جائزہ لیں
 بہت سے افراد پر مشتمل تحقیقات کے بعد باہرین کے تمام افراد کو دو گروپوں میں تقسیم کیا
 اور 3۔

گروپ اے (Group A)

ایسے افراد جو ہمیشہ جملگی میں رہتے ہیں اور بعد باز آتے ہیں دوم اس وقت میں بہت
 سے کام کرنا چاہتے ہیں۔
 یہ لوگ عملی زندگی میں زیادہ کامیاب نہیں ہوتے۔ وہ اپنے اکثر کوششوں اور پھرتے
 ہیں۔

کیونکہ وہ ایک وقت میں بہت سے کام کرنے کے خواہاں ہوتے ہیں اور نتیجتاً فی کام
 انہیں دیر لگتی ہے یا ٹھیک طور پر عمل نہیں ہوتا۔

گروپ بی (Group B)

گروپ بی کے تعلق رکھنے والے افراد۔ یہ پارہوصل مند اور باوقار ہوتے ہیں۔ وہ تمام
 کام وقت پر اور ہماری حوصلہ مندی پر احوال اور احوالدار سے سرانجام دیتے ہیں۔ کام ان سے
 اسباب پر مدار نہیں ہوتے وہ ہر کام ٹھیک طریقے سے مکمل کرتے ہیں۔ ایسے لوگوں میں خود اعتمادی کی کمی
 نہیں ہوتی۔

یہی لوگ عظیم ہوتے ہیں۔ ان میں سے بہت سے افراد انوکھ مہلت پر اعتمادی سے
 اپنے اپنے شعبوں میں کام کرتے ہیں۔ مثلاً یہ۔

گروپ اے کے تعلق رکھنے والے افراد بے خبری، جلد بازی، ناواقفیت اور کمی کے جذب
 زیادہ متاثر ہیں۔ ایسے افراد اکثر یہ کہتے ہیں کہ "میں ٹھیک کرتے ہیں۔" اور بہت بار
 معاشی معاشرتی تصادمات کے ساتھ ان کے معاملے میں زیادہ جھگڑا ہوتا ہے۔

جب کہ گروپ بی کے تعلق رکھنے والے افراد فی حوصلہ مندی، استقلال، موافق اور گہرے
 اثر کے اثر سے وقت میں کمی نہ ہونے کا شوق رکھتے ہوتے ہیں۔ ان سے زیادہ کام پُر اعتمادی سے
 دیکھتے ہیں۔

تنگی اور دل کے عوارض میں کم جھکا ہوا ہے۔

Johns Hopkins جوہن ہاپکنز میڈیکل سکول کی تحقیقات کے مطابق ایک دن میں پانچ یا اس سے زیادہ کافی کے پیتے والے افراد کو عام طور پر کی نسبت دو گن سے تین گن زیادہ دل کی بیماریوں کا خطرہ لاحق رہتا ہے۔ اسی طرح چائے اور کافی پیتے والے دیگر افراد نے پینے والوں کے مقابلہ میں دل کی بیماریوں میں زیادہ جھکا ہوا ہے۔

اسی طرح کیلیفورنیا میں ہونے والی مزید تحقیقات سے یہ بات باطل میاں ہو چکی ہے کہ ہر ایک ایک دن میں چار سے پانچ کافی پیتے ہیں اور ان کی سانس تک بدلتی رہتی ہے۔ ان میں نہ پینے والوں کے مقابلہ میں دل کے دورے کے خطرات زیادہ ہوتے ہیں۔

سٹانفرڈ یونیورسٹی Stanford University کی تحقیقات کے مطابق ایسے دواخانے میں جہاں کھانا اور دوا پینے والے پیتے ہیں، ان کے مقابلہ میں کافی کے زیادہ دواخانے ہیں۔ مارچ 1990 میں برٹش میڈیکل جرنل British Medical Journal میں چھپنے والی رپورٹ کے مطابق بہت زیادہ مقدار میں کافی پیتے والوں اور دل کی بیماریوں کے باعث مرنے والوں میں کوئی فرق نہیں پڑتا۔

19398 تا 19466 سال تک یہ تحقیق کی گئی۔ جب تحقیق شروع کی گئی تو کوئی بھی فرد

دل کی کسی بیماری میں مبتلا نہ تھا۔

ہلڈ کولیسٹرول یوں ٹوٹ کر تین سے چار حصوں میں بٹ کر ایسے افراد کو کافی پیتے تھے، ان کا ہلڈ کولیسٹرول لیول زیادہ تھا۔ ایسے افراد میں یہ سب کافی پیتے تھے، ان کا ہلڈ کولیسٹرول لیول 273 ملی گرام اور جو تین سب کافی پیتے تھے، ان کا ہلڈ کولیسٹرول لیول 237 ملی گرام تھا اور ایسے افراد جو کوئی اس سے زیادہ سب کافی پیتے تھے، ان کا ہلڈ کولیسٹرول لیول 253 ملی گرام تھا۔

اسی طرح دس فیصد یوں کے سبب اموات میں ایسے افراد کی بہت بڑی تعداد تھی جو زیادہ کافی پیتے تھے اور ان کی اموات دل کی شریانوں کی وجہ سے ہو رہی تھیں۔

کافین ایک ایسا کیمیکل ہے جو چائے اور کافی میں موجود ہے۔ جو دماغ اور جسم کو متحرک کرنے کا کام کرتا ہے۔ لیکن کافی کی نسبت چائے میں کافین کی مقدار بہت کم ہوتی ہے۔ اس لیے چائے کو کافی سے محفوظ خیال کیا جاتا ہے۔

کافی سے دل میں حمل کے ذریعہ کافین کی مقدار کم کر دیا جاتا ہے۔ اس لیے دل کے آگے حصوں

طیہ و ذوالحجہ الحرام کی نکالی مہینہ اور مستعمل ہے۔

جو کم کافین والی کافی پسند کرتے ہیں، ان کو یہ فیصلہ دینا چاہیے کہ وہ کتنی زیادہ کافی پینے سے روک سکتے ہیں۔

کافین دانی کوئی کامیابی نہ کر سکتا ہے۔

موتیوں کی طرح ہوتی ہوئی "کافی" جیسے چمکے ہوئے ہوتی ہے۔ ایسے زیادہ مرہم تک استعمال کرنے سے پتہ چتا ہے کہ ایک ہی کافی کے کاہن کو سب سے پہلے کافی کا پتہ چلنے والے نے قابو میں کر دیا ہے۔

[illegible]

یہ بات بھی مسلمہ حقیقت ہے کہ کافرانہ پالیسی کو برصغیر پر اثر انداز ہے۔ یہاں پر پھر اس پر حرج کی حقیقت نہ ملتی ہیں۔

ان میں سے ایک پیر می آ پ نے نے پیش کیا۔

[illegible]

ایک کپ کافی پیٹ کے 45 منٹ بعد، بلکہ پھر چھب کیا جاتا تو یہ پہلا سے کافی
 پیٹ سے پیچھے رہی، لیکن بعد 10 سے 12 گھنٹوں کے بعد، یہ ایک اور جہز (کرانچ) سے
 کپ کافی پیٹ کے بعد، ان کا بعد پھر تو بہت دیر ہوئی تھی کہ وہ رختوں تک پہنچی حالت رختی ہے جس
 کے باعث ان کے دل اور غصوں کی شے نکل پڑا بہت قریب آتا ہے پڑتے ہیں۔ بلکہ پھر
 دھمکتے کے ساتھ ساتھ پڑے اور کافی کافی دیر بعد اس کے اس میں موجود کافین کے باعث
 غصوں کی بے قاعدگی، دل کی دھڑکن اور اس کی ضربت میں یہ کافین کے وہ پیار ہو گئے ہیں۔

کئی امریکا کا قہقہہ سے زیادہ حساس ہوتے ہیں اور کئی کم۔ کم حساسیت والے امریکا کا قہقہہ کی زیادہ مقدار سے اونچے پچاٹے کردہ غلامت سے بوجھ رہتے ہیں۔ جب زیادہ حساس افراد بہت کم مقدار کا قہقہہ سے ہی متاثر ہو جاتے ہیں۔ تو ہر تشو کا نتیجہ میں نفس سے بچنے اور کافق کے زیادہ استعمال کے باعث اس میں کافقین کی موجودگی کی شرح زیادہ رہتی ہے۔

یہ دل کی بیماری کافقین کے ٹوٹنے والی شکل میں اضافہ کرنا اور ہلکے پھر ہلکے سے پیدا ہوتی ہیں۔ تاہم یہ خیال یہ ہوتا ہے کہ ایک دوسرا کسبہ یہ ہے اور کافق کا زیادہ استعمال دوسرا کسبہ کہہ جائے اور کافق کا زیادہ استعمال کسی صورت بھی نقص دہ نہیں ہوتا۔

کافقین پر ہونے والی اثرات سے بھی ہلکے پھر ہلکے میں اضافہ ہوتا ہے اور دل کی بیماریوں پر مثلی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ ذہنی مشقت، جسمانی مشقت سے زیادہ نقصان دہ ہوتی ہے۔ لیکن ایسی ذہنی مشقت جس میں مسلسل غم پر وجود و پابندی ہے نہ کہ یہ صرف ایک غم ہے۔ ہوتی ہے۔ اس سے نہ تو کوئی کام ٹھیک طور پر انجام دیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کام کو یہ وقت ملتا ہے۔ اور اس کی کیفیات اکثر جلد باز طبیعت والے افراد میں، عینے میں آتی ہیں۔

وہ ہر وقت غمناک رہتے ہیں۔ میں۔ وقت کام، کام کے وقت آرام اور آرام کے وقت مصروفیت ان کا معمول بن جاتا ہے۔ کیونکہ ان کے وجد و ان کے تمام سے معلوم نہیں ہوتے اور ایک ہی وقت میں انتہائی قلیل مدت میں بہت سے کاموں کو اچھل کرانے کے خواہاں ہوتے ہیں۔ آخرت خدا ان کا دل وصالی صدمہ والی مثال کی طرح ان کا کافق کام وقت پر عمل نہیں کرتا۔

ایسی ذہنی صورت حال میں ہلکے پھر ہلکے اور جلد کو پھر دل میں اضافہ ہو کر دل کو مبالغہ کی شرحوں کو متاثر کرتا ہے۔ اور ایسے افراد کو ملکی مدت زیادہ میں زیادہ جھکا ہوتے ہیں۔

ذہنی یکسوئی ان کو میسر نہیں ہوتی، ابھی اپنے ہی ایک کام کو کرتے چاہتے ہیں وہ ابھی اپنے ہی پر اور کام کو چھوڑنا چاہتے ہیں۔ ان تمام ان کی کیفیات کا عمل موجود ہے۔

ان تمام کیفیات کے عمل کے ساتھ مناسب ہو سکتی ہے۔ کافق بھی کسی کتاب میں بیان کیا جائے گا۔

یعنی سہائیں، ہلکے کولیسٹروں، وہ پھر، کافقین ان تمام کے عمل کے لئے دوسرا قہقہہ اور

عجب کی ادویات کا بیان کیا جائے گا۔

لیکن اس کے ساتھ ساتھ ہلکے پھر ہلکے کولیسٹروں کی زیادہ، کافقین، کافقین، کافقین

شراب نوشی اور ہفتی بھی دھڑوچریات جو تھوڑی بہت ڈینڈہ کھاؤ گشت تھی یہاں اور ان کو اس کتاب میں بیان کیا جائے گا۔

اور ساتھ ہی مناسب جگہ پر ان کی روک تھام اور علاج کے لئے جو میوہ فلفلی اور طبیب کی ادویات بھی بیان کی جائیں گی۔ تاکہ میرے علم کے فیض میں انھیں سونے والے نئے افراد کو جو میوہ پتہ ہوں یا حکیم صاحبان اس کتاب سے بھرپور استفادہ کر سکیں۔

اور اپنے طبی شعبہ میں مسلسل محنت اور محنت سے ان کی انسانیت کی خدمت سر کے نہ صرف ہاں رزق لمانیں بلکہ معاشرہ میں اپنی مقام حاصل کریں۔

دل کی شریانوں کی بیماریوں کے سبب سے ایک بڑا اسباب سگریٹ نوشی ہے حالانکہ سب یہ سمجھ کر بھی جاری ہیں۔ ضوٹی تنگی پر پبلک مقامات، دفاتر، سیرگاہوں، سبوں اور دیگر عوامی تفریحات میں سگریٹ نوشی پر پابندی نافذ کر دی ہے اور خلاف ورزی کرنے والوں کے لئے جرمانے بھی مقرر کی ہیں۔ اس کے باوجود کھلے عام سگریٹ نوشی میں کوئی فرق نہیں آیا۔ سگریٹ نوشی کرنے والے افراد میں عام سگریٹ نوشی کو اپنا شیلٹس خیال کرتے ہیں۔

ایسا قانون کیا کرے۔ خود آگئی و شعور سے اس بد عادت پر قابو پایا جاسکتا ہے لیکن اس کے باوجود کہ سگریٹ نوشی پر پابندی نہیں صرف پبلک مقامات میں سگریٹ نوشی کرنے والوں پر پابندی ہے۔ پھر بھی لوگ اسے عیار زندگی سمجھتے ہوئے خلاف ورزی کرتے ہیں۔

تمباکو نوشی کے نقصانات

(The Perils of Smoking)

بہت سے دل کے امراض میں جتنا دماغی تحقیق کر کے دوران یہ بات سامنے آتی ہے کہ ان کی اس ذہنی نگاہ میں کتنا شبہ و شک ہے۔
اس عنوان پر بہت سی تحقیقات ہو چکی ہیں کہ شریعت نوشی دل کے امراض کی دیگر بات میں سے ایک ہے۔

انڈینڈ کے معروف محقق ان دنوں دماغی Dolland Hill نے کئی سال پہلے ایسے معاملوں پر تحقیقات کی ہیں جن کی عمر میں بچوں سے لے کر سال کے اسی سال تک ہر دو تمباکو نوشی — ماوی کے لئے — تو دوران تحقیق یہ بات عیاں ہوئی کہ اس وقت وہ ان بولتیاں نوشی کرتے ہیں انہیں تمباکو نوشی کرنے والے مریضین کی نسبت ہے۔ سے پانچ گنا زیادہ دل کے عوارض سے تھوڑا سا زیادہ بڑا ہے۔
تمباکو نوشی کے مختلف طریقے ہیں۔ ہر ایک مختلف ہے۔ ان میں کھربیت، کار، وغیرہ کے ذریعہ بھی تمباکو نوشی کی جاتی ہے۔ تمباکو نوشی کو اس طرح سے بھی لیا جاتا ہے اس کے اثرات بدستور پیدا کرتے ہیں۔

البتہ مختلف افراد پر اس کے اثرات بدستور مختلف ہیں اور یہ ہے کہ اس کی نئی افواہ بہت کم عمر میں اس نے بھی نیک اثرات کو بیکار کر کے رکھ دیا ہے۔ اور ہماری سالوں بعد بھی اس کے اثرات سے کم متاثر ہوتے ہیں۔ یہ بات یہ نکل تحقیقات سے کہ تمباکو نوشی کے منفی اثرات ضرور رنگ لگاتے ہیں کسی پر کم کسی پر زیادہ اور کسی پر بہت زیادہ۔

لیکن بدستور مختلف ہوتی ہے ایسے افراد جو شریعت نوشی ترک کر دیں تو ان سال کی بدستور میں ان کا دل کی بیماریوں میں مبتلا ہونے کا خطر کافی حد تک اور پانچ سال میں پچاس فی صد تک کم ہو جاتا ہے۔ تمباکو نوشی سے زہریلا میٹھل جو تھوڑا سا زیادہ ہے وہ سبب بنتا ہے۔ ٹریکیٹ Trachea اور برنکائی Bronchi کی انتہائی اندرونی تہ اپنی تھیں تھیں آہستہ آہستہ تھوڑا سا بڑھتا ہے۔ اس طرح آہستہ آہستہ پیچھڑوں کی بافتیں تھوڑا سا بڑھتی ہیں اور دقت نفس پیدا ہو جاتی ہے۔ پیچھڑوں کی سانس لینے کی سنبھال کم ہوتی جاتی ہے۔

سائنس چھوٹا چھوٹا آتا ہے۔ سائنس کے راستہ کے اعصاب میں یہ اشد و بکا زور جھلسنے کے پھاڑا ہونے کے سہجہ ساتھ آگاہی پیدا ہو جاتی ہے جو مرض کا نتیجہ ہوتی ہے۔ بلغم ناسخ ہوتی ہے اور سائنس کے کئی عوارضات آنکھرتے ہیں۔ یہ سارا کام ستیہ کو میں موجود ہر ہر طے مارے تیلو میں سے باعث ہوتا ہے۔ تیلو میں خون کی شایانوں کو تک کرتا ہے اور خون کے قطرے پیدا کرتا ہے۔

یہاں تک کہ یہ خون کے چپے میں Platelets cells کو تیار کر دیتا ہے جو کہ خون کا خاص جز ہیں۔

انہی لوگوں کے جو نے پیٹھ میں خون میں لٹو دینے کا کام سر جی سر دیتے ہیں۔ یہ انھوں نے دل کی شریالوں میں تنگی اور رکاوٹ پیدا کرتے ہیں۔ تپا دوتی کرنے والے افراد کو خون کا زہار دیا جاتا ہے۔ اور ان میں جلد فی ارت سے لٹھن کا Clotting وقت بہت طویل ہوتا ہے۔

ٹیوٹن کے باعث خون میں پتہ پتہ والے تیلو یا Fibrinogen زیادہ متحرک ہوں جو کہ خون کی ایک پورٹن کے خون کو بند کرنے کا کام کرتے ہیں۔

تپا کو لٹھنی کرنے والوں میں وہ عادت ہے یہ تپا لٹھن میں ہو جاتی ہے کہ ان میں بلڈ پورٹن کی ہر پورٹن بہت حد تک بڑھ جاتی ہے۔ تپا دوتی کے والے افراد کے خون میں ایڈرینالین اور ایڈرینالین ہارمون کی مقدار بڑھ جاتی ہے جو کہ تپا دوتی بلڈ پورٹن دل کے صحت دھارنے والی کو زیادہ مقدار آتھن میں طلب کا باعث بنتی ہے۔

ان کے علاوہ مرض فاقی دہ کا بھی رشتہ ہے۔ ان کے فاقی دہ کا یہ قیاس کیا بھی یہ جاتے پھر ان کی دل کے دار و مدار اشد حال ہو جاتا ہے۔ لٹھن اور لٹھنی دہ کا یہ قیاس کیا جاسے تو مرض میں سوچنا، بے چینی، انہوں میں پورا لٹھنی میں آتی ہیں۔ ان کے عوارضات زور و جوش کے باعث دل کی حرکات کو بے قاعدہ دیتے ہیں۔

حقیقت میں سب کوئی شخص اس سے دور ہو گا کہ وہ ہے جو دل کی بے قاعدہ حرکات کے سبب اور بہت زیادہ مقدار میں Catecholamines بننے کو دیتا ہے۔ پیدا ہو جانے سے اپنا عمارت کا دار و مدار پورا عمارت ہو جاتا ہے۔

تپا کو لٹھنی کرنے والے افراد کے خون میں کچھ مین موٹو آکسائیڈ کی زیادتی ہو جاتی ہے اور دل کی شریالوں کی شش واقع ہو جاتی ہے۔ لٹھن دہ کا یہ کام سر اچھی ہو دینے کے لئے جتنی آکسیجن کی مقدار رکھ جاتی ہے۔ وہ پورا لٹھن ہوتی بلڈ دیتا آکسیجن کو بچائے خون کی پورٹن کو کلون کاربن موٹو

آکسائیڈ سے لہریں ہو جاتی ہے جو جسم اور دل دونوں کے سے ٹھہرناک حالت ہوتی ہے۔

دل کو آکسیجن کے نہ پہنچنے سے سانس میں ٹھہر، ہوتوں کا نیلا پنا اور دل کی حرکات کی بے قاعدگی نوٹ کی جاسکتی ہے۔

ایسے میں دل ہی نہیں تمام جسم کے نعیرات مناسب مقدار میں خون اور آکسیجن کی سپلائی سے محروم ہو کر متاثر ہوتے ہیں۔ خاص کر دل کی حرکت یہ ٹھہرے اور مناسب وقت میں واقع نہیں ہوتی۔

تمباکو نوشی کرنے والوں کی صحبت میں بیٹھنے والوں پر ظاہر ہونے والے اثرات بد اگر آپ تمباکو نوشی نہیں کرتے ہیں تمباکو نوشی کرنے والے افراد کے ساتھ بیٹھتے ہوں تو ان کی تمباکو نوشی سے پیسیلا ہو سکتا ہے جو اس سے آپ پر برا منفرد اثرات کے حامل اجزاء اپنے سانس کے ذریعہ داخلے جاتے ہیں۔

توبہ لٹوٹی کے منفرد اثرات پر توجہ میں لیتے ہیں۔

ایمز این پلے۔ Anne Hergel (Dr) صاحبہ کی ریسی فی کے مطابق جن بچوں نے باپ تمباکو نوشی جیسی بد حالت میں جتنے ہوں ان میں سے دو تہ اور خون کے ٹیسٹ سے فطرت بہت زیادہ بڑھ جاتے ہیں۔

ڈاکٹر این پلے صاحبہ سے مصدقہ تمباکو نوشی کے اثرات پر باپ نے یہ سب کچھ سن کر اس کو بھی متاثر کر لیا ہے میں بھی ایسی ہی اور اس کوں اور دل کے ٹیسٹ کے فطرت بڑھ جاتے ہیں۔

تمباکو نوشی اور زیادتی کولیستروں

تمباکو نوشی اور باقی فتنہ پریش کولیستروں میں بڑا گہرا رشتہ ہے، کیونکہ تمباکو نوشی کرنے والے اور باقی فتنہ کولیستروں والے دونوں طرح کے افراد کو دل کی بیماریوں کا خطرہ یکساں لاحق ہوتا ہے۔ اس ضمن میں آپ کو زیادہ مثالی مثالیں پیش کریں گے۔ ایک دانش اور اہم تحقیقی پیش خدمت ہے۔

جرنل آف امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن کی 19 دسمبر 1990 کی شمارہ ہونے والی مہرہ کے مطابق جن کی عمر 15 سے 24 سال کے درمیان تھیں۔

تمباکو نوشی کرنے والے 390 مردوں کو بعد از مرنے کا ٹیسٹ و سسٹم کے ذریعہ شریانی معائنہ کرنے سے پتہ چلا کہ ان کی شریانی کولیستروں سے متاثر تھیں، یہ تمباکو نوشی کے باعث شریانیوں کی

تیار کیا Atherosclerosis کا تھکوں کو کمزور کر دیتا ہے۔

تمباکو نوشی اور ہائی بلڈ کولیسٹریل دونوں میں سرشاریوں کی اندرونی سطح کو بڑھا دیتے ہیں۔ ان میں کھلی، بھٹی اور یاغیوں کی بچاؤ پھیلا ہے۔ یہ سب تمباکو نوشی سے شروع ہونے کی دیواریں توڑ پھوڑ کا شکار ہو جاتی ہیں اور ساتھ ہی بلڈ کولیسٹریل بھی شامل ہو جاتے۔ تو یہ باتوں میں بچہ ہو کر نہیں سرجنگلی سے لڑا جا کر تے باقی بلڈ پریشر پیدا کرتے۔

سیدھی بات یہ ہے کہ اگر ایک فرد باقی بلڈ کولیسٹریل سے تھوڑا کم ہے تو اسے ۸ سے 11 سال میں دل کا اور پرکرتا ہے۔ لیکن ایک دوسرا فرد جو ہائی بلڈ کولیسٹریل میں مبتلا ہے اور ساتھ ساتھ تمباکو نوشی بھی کرتا ہے تو اس کی یہ مدت کم از کم 4 سے 5 سال رہ جاتی ہے۔ ان بات سے آپ کو پتا چلے گا اور ہائی بلڈ کولیسٹریل کے اگلے پھلے ہو جانے سے مراد یہ ہے۔ نوبت آکر دوڑنے والوں سے۔

بس میرا تمباکو نوشوں اور ہائی بلڈ کولیسٹریل والے افراد کو یہ خاص نصیحت ہے کہ ان دونوں سے ہوش مند رہیں، مستقل مزاجی اور مناسب ہومیو پیتھی اور طبی طریقے سے چھڑکا رہا ممکن ہے۔

موٹاپا (Obesity)

موٹاپا ایک بہت بڑا مسئلہ ہے۔ یہ مسئلہ سب سے زیادہ ملک پاکستان میں ہی نہیں بلکہ پوری دنیا میں ہونا پاتا ہے۔ یہ سبب اور اس کے بعد کے اثرات بہت مختصر نہ ہیں۔

اس کی وجہ سے ترقی یافتہ ملکوں میں بھی اس سے کافی پریشانی لاحق ہے۔ کیونکہ وہاں یہ سبب کم افراد میں سے ایک کو موٹا پاتا ہے۔ خاص کر خواتین اور بچوں میں اس کے لوگوں کو زیادہ پسند فرماتا ہے۔ کیونکہ ان گھرانوں کے افراد اچھے خوراک سے بچتے ہیں۔ مہنت اور مشقت سے زیادہ لگاتے ہیں جس کے نتیجے میں جسم میں فالتو چربی جمع ہونا شروع ہو جاتی ہے۔

عام طور پر موٹاپا سبب باعث شکر اور ہائی بلڈ پریشر اور ہائی بلڈ چولیسٹرول اور ہائی بلڈ پریشر جیسے عوارضات پیدا کر دیکھتے ہیں آتے ہیں۔ اور یہ تمام بیماریاں دل کے دور دور کا راستہ ہو کر کرتی ہیں۔ ایسے افراد کو موٹاپا کا شکار ہونا اگرچہ ہائی بلڈ کولیسٹرول اور ہائی بلڈ پریشر بھی دیکھتے ہیں جب بھی انہیں دل کی شریانوں کی بیماریاں کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔

لیکن کٹھ موٹاپا والے افراد ہائی بلڈ کولیسٹرول میں بھی نیچے کی قسم لگاتی ہیں اور ہائی LDL (Bad Cholesterol) کہتے ہیں۔

بہت سے بڑے بڑے محققین نے اس کے افراد میں HDL یا کٹھ کولیسٹرول کی سطح کم ہو کر رہ جاتی ہے۔

موٹاپا یا وزن کا بہت زیادہ ہونا بہت زیادہ مقدار میں بڑی چکنائیوں اور چکنائی والی غذاؤں کے استعمال کے باعث ہوتا ہے۔

انہیں اتنی زیادہ خوراک کی ضرورت نہیں ہوتی جس قدر وہ محنت کرتے ہیں۔ زائد چربی بلڈ کولیسٹرول کی صورت میں جمع ہوتی رہتی ہے۔ اسی طرح چربی بدن میں کرشمہ کو موٹا بنا دیتی ہے۔ موٹاپا کا شکار اکثر افراد ہائی بلڈ پریشر میں مبتلا ہوتے ہیں۔ ایسے ہائی بلڈ پریشر میں لوگوں کو پانچواں گھنٹے کی ضرورت ہے اور صرف ان صرف مزید سبب معقول خوراک اور ورزشات ایسا ممکن ہے۔ اسی طرح موٹے افراد کو پانچواں گھنٹے میں چربی کو بڑی بلڈ کولیسٹرول سے بھی نجات مل سکتی ہے۔

یہ بات میرے سامنے آئی ہے کہ موٹاپا بہت زیادہ دیکھنے میں آتی ہے کہ ایسے افراد کو زیادہ وزن کے حامل ہوں۔ اس لیے ہائی بلڈ پریشر اور ہائی بلڈ کولیسٹرول کے تھمراروں والی غذا اور مناسب

کا شامل ہونا شوگر کو جنم دیتا ہے اور پھر شوگر والے مریض کو چکن کی سے پھر پورنڈا کا استعمال ابتدا میں ہے خوشی اور پھر شریاں میں کمی آتی رہتا ہے۔

بدقسمتی سے 76 سال پہلے سے معلوم چکن کی روشنی میں آج تک میڈیکل کا شعبہ پوری طرح سے شوگر اور کولیسٹروال پر چربی سے پھر پورنڈا میں ریشہ دار کے مریضوں کو اس سے پوری طرح روک نہیں سکا۔

شوگر والے مریض کو انسولین کی آویں یا نیپے داتے جاتے ہیں۔ جو اتنی ہی تھک زیادہ دوا دے دیتا ہے نہیں ہوتے جتنی، انہیں مریض پر یہی ہوتی ہے۔ "شوگر میں آج"۔

چربی کی دھاری اور شوگر سے پھر پورنڈا میں اس سے زانیہ کی نہیں پکڑا دیتے کی چربی کی کیا بھی ہے اس کا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ اس کی پانی سے تھکوں اس کے ساتھ ساتھ ہو جاتا ہے اور تھکوانے عام ہو جاتی ہے جس کو مریض کو یہی ہوتا ہے۔ یہی ہوتا ہے۔ شوگر کی ٹون میں زیادہ کی سبب پیشاب ہو رہا ہوتا ہے۔ رات کو بون و بون نہیں ہوتی۔ مریض کا وزن کم ہوتا ہوتا ہے لیکن بھوک بڑھتی جاتی ہے۔ ساتھ ساتھ بھوک بھوک ہوتی ہے۔ یہی ہوتا ہے۔

اس کی وجہ صاف ظاہر ہے کہ مریض کو شوگر اور انسولین میں اس کے ساتھ ساتھ راتی اور نہ ہی مریض کو اس سبب عوارض ہو جاتی ہے۔

دب شوگر کے پھر پورنڈا میں اس سے زیادہ ہے۔ تو اس کے ساتھ ساتھ اس کے ساتھ ساتھ قابل جذب بنانے کے قاصر رہتے ہیں۔

اس طرح شوگر کو ڈیٹا کی بجائے یہ تو ہائی گلوکوز کی زیادہ کی اس میں پیشاب کے ذریعہ خارج ہو جاتی ہے۔

شوگر کی پیچیدہ گیایاں (Complications of Diabetes)

شوگر والے مریض کو رقیہ میں اقسام کی پیچیدہ گیایاں ہوتی ہیں۔

(1) انجیٹا پیکٹورس

دل کی شریاں میں تنگی کے باعث دل کا اور دھڑکتا ہے۔

(2) ہارٹ ایٹیک

دل کی شریاں میں مگاوٹ کے باعث دل کا اور دھڑکتا ہے۔

(3) پیری فیئرل واسکولر ڈیزیز (Peripheral Vascular Diseases)

اس کی نشانوں میں حیرت انگیز پختہ وقت پر ٹھپ سے ورد کا ہونا ہے۔

اسے آرام کرنے سے سکون ملتا ہے، جبکہ مریض سکون محسوس کرنے کے بعد خود کو چلنے کے

قابل سمجھتا ہے اور چلتے پھرتا ہے تو درد یا پاروٹ آتا ہے۔

اس حالت میں رتد رتگی اضافی ہوتے ہیں۔

شوگر اور ہائپر لیپو سٹرول کو قابو پانے سے اس درد سے نجات ممکن ہے اور یہ حالت بالکل

رہتی ہے۔

(i) Nephropathy: رتد رتگی میں ہونے والی نالیوں کا نقص ہوتا ہے۔

(ii) Neuropathy: رتد رتگی میں حساب کا کاروبار ہوتا ہے۔

(iii) Retinopathy: رتد رتگی میں شبکیہ کا کاروبار ہوتا ہے۔

شوگر میں مبتلا افراد اپنی رتد رتگی میں اضافے سے بچنے کے لیے باعث انہیں ہارٹ ایٹک

کا قطر والا حقیر جاتا ہے۔

اسی طرح ہائی کولیسٹرول میں ہائی لیول LDL یعنی Bad Cholesterol اور ٹرائی

گیسٹرول (HDL) کی کمی جیسے Good Cholesterol کہا جاتا ہے اس کو شوگر کے مریض کو دل

کی تیار یوں سے دیا جاتا ہے۔

اسی طرح ہائی کولیسٹرول کے مریض کی ہائیپر لیول LDL یعنی Bad Cholesterol

جہ یہ تحقیقاتی مطالعہ سے پتہ چلتا ہے اس کو شوگر کے مریضوں کا علاج ہونا چاہیے

اور انہیں پریشانی نڈا کیٹر ٹیپ نڈا کی حالت میں نڈا کیٹر ٹیپ نڈا کی حالت میں نڈا کیٹر ٹیپ

ہائی ہائپر لیول اور ہائی ہائپر لیول ہائی ہائپر لیول ہائی ہائپر لیول ہائی ہائپر لیول

ہائی ہائپر لیول ہائی ہائپر لیول ہائی ہائپر لیول ہائی ہائپر لیول ہائی ہائپر لیول

ہائی ہائپر لیول ہائی ہائپر لیول ہائی ہائپر لیول ہائی ہائپر لیول ہائی ہائپر لیول

ہائی ہائپر لیول ہائی ہائپر لیول ہائی ہائپر لیول ہائی ہائپر لیول ہائی ہائپر لیول

ہائی ہائپر لیول ہائی ہائپر لیول ہائی ہائپر لیول ہائی ہائپر لیول ہائی ہائپر لیول

ہائی ہائپر لیول ہائی ہائپر لیول ہائی ہائپر لیول ہائی ہائپر لیول ہائی ہائپر لیول

ہائی ہائپر لیول ہائی ہائپر لیول ہائی ہائپر لیول ہائی ہائپر لیول ہائی ہائپر لیول

تکلف تحقیقاتی مواد کا مطالعہ کرنے کے بعد میں اس نتیجہ پر پہنچا ہوں کہ شوگر والے مریضوں کو انڈیو راک میں پیکلانی کا تریوہ استعمال نہیں کرتے ہیں۔

شوگر والے مریض کے ہڈیوں میں ایسٹروئن سے مراد سے فعل ہو پاتے ہیں۔

ہائی بلڈ پریشر والے مریض کا علاج بھی یہ ہے کہ وہ Beta Blockers اور Thiazide وغیرہ شوگر کے مریض کے ہڈیوں میں ایسٹروئن کا باعث بنی

ہائی بلڈ پریشر

آکر پڑھئے دو۔ ہڈی پریشر کو کم کرنے کا ایک طریقہ یہ ہے کہ ہائی پریشر والے مریض کو 196mm ہائی پریشر سے پڑھاواؤ اور اس کو کم کرنے والے دوا کا استعمال کریں۔ ایک ہائی پریشر والے مریض کو 196mm ہائی پریشر سے پڑھاواؤ اور اس کو کم کرنے والے دوا کا استعمال کریں۔ ایک ہائی پریشر والے مریض کو 196mm ہائی پریشر سے پڑھاواؤ اور اس کو کم کرنے والے دوا کا استعمال کریں۔

بہت سی ہڈی پریشر کے مریضوں کے خون کا آکر جاننا ہے کہ ہائی پریشر والے مریض کو 196mm ہائی پریشر سے پڑھاواؤ اور اس کو کم کرنے والے دوا کا استعمال کریں۔

اور ہائی پریشر میں جتنا کم مریض تھیں، ان کو ہائی پریشر سے پڑھاواؤ اور اس کو کم کرنے والے دوا کا استعمال کریں۔ ایک ہائی پریشر والے مریض کو 196mm ہائی پریشر سے پڑھاواؤ اور اس کو کم کرنے والے دوا کا استعمال کریں۔

اور ہائی پریشر کے علاج کے لئے استعمال ہونے والی دوا Beta Blocker اور Thiazide اور پیشاب آور ادویات آخر کار ہائی پریشر والے مریض کو 196mm ہائی پریشر سے پڑھاواؤ اور اس کو کم کرنے والے دوا کا استعمال کریں۔

ہائی پریشر اور ہائی پریشر کے مریضوں کے خون کا آکر جاننا ہے کہ ہائی پریشر والے مریض کو 196mm ہائی پریشر سے پڑھاواؤ اور اس کو کم کرنے والے دوا کا استعمال کریں۔

دیگر بیماریاں

شوگر اور ہائی پریشر کے مریضوں کے خون کا آکر جاننا ہے کہ ہائی پریشر والے مریض کو 196mm ہائی پریشر سے پڑھاواؤ اور اس کو کم کرنے والے دوا کا استعمال کریں۔

سے بھی کم 24 گھنٹوں میں پیدائش پیدائش کے راستہ خارج کرتا ہے۔

Nephrotic Syndrome میں پتھر مرتبہ کی بیماریوں میں سے 20 گرام پروٹین پیشاب کے راستہ خارج کرتا ہے۔ کیڑوں کی خرابی کے باعث آبی مقدار میں پانی کا پیشاب کے ذریعہ خارج ہونا غوث میں پروٹین کی کمی کا باعث بنتا ہے۔ تقریباً ایک سو سو بیڑوں و سو بیڑوں اور ٹانگوں پر استقامتی اور موجود ہے۔ پانی بڑے پیمانے پر مہیا ہوتا ہے۔ اس کی سب سے زیادہ بیماریوں میں ہائی ہڈی کولیسٹرویل پیدا ہوتا ہے۔ اس کی خرابی 1000 گرام ہائی ہڈی کولیسٹرویل پیدا ہوتا ہے۔ اور مائٹس کا خور بہت زیادہ مقدار میں کولیسٹرویل اور آبی کھینچ لیتا ہے۔ اس کی حالت میں ان مائٹس کو دل کی شریانوں کی بندوبست (CHD) کا خور ہائی ہڈی کولیسٹرویل پیدا ہوتا ہے۔

بلاورہ اس کی بیماریوں میں سے ایک ہے۔ اس کی حالت میں کولیسٹرویل پیدا ہوتا ہے۔ اس کی حالت میں کولیسٹرویل پیدا ہوتا ہے۔ اس کی حالت میں کولیسٹرویل پیدا ہوتا ہے۔

لہجہ کی بیماریوں اور ہائی ہڈی کولیسٹرویل

لہجہ کی بیماریوں میں سے ایک ہے۔ اس کی حالت میں کولیسٹرویل پیدا ہوتا ہے۔ اس کی حالت میں کولیسٹرویل پیدا ہوتا ہے۔ اس کی حالت میں کولیسٹرویل پیدا ہوتا ہے۔

لہجہ کی سوزش کو **Pancreatitis** کہتے ہیں۔ اس کی حالت میں کولیسٹرویل پیدا ہوتا ہے۔ اس کی حالت میں کولیسٹرویل پیدا ہوتا ہے۔ اس کی حالت میں کولیسٹرویل پیدا ہوتا ہے۔

چولہ لہجہ کی سوزش میں سبب ہائی ہڈی کولیسٹرویل پیدا ہوتا ہے۔ اس کی حالت میں کولیسٹرویل پیدا ہوتا ہے۔ اس کی حالت میں کولیسٹرویل پیدا ہوتا ہے۔ اس کی حالت میں کولیسٹرویل پیدا ہوتا ہے۔

اس کی سوزش سے بڑھا ہوا ہڈی کولیسٹرویل پیدا ہوتا ہے۔ اس کی حالت میں کولیسٹرویل پیدا ہوتا ہے۔ اس کی حالت میں کولیسٹرویل پیدا ہوتا ہے۔ اس کی حالت میں کولیسٹرویل پیدا ہوتا ہے۔

پانکریٹس، کھانی پرانید کھینچنے کی بیماریاں ہڈی کولیسٹرویل پیدا ہوتا ہے۔ اس کی حالت میں کولیسٹرویل پیدا ہوتا ہے۔ اس کی حالت میں کولیسٹرویل پیدا ہوتا ہے۔ اس کی حالت میں کولیسٹرویل پیدا ہوتا ہے۔

اس کی سوزش کی بیماریوں پر قابو پانکریٹس اور کھانی پرانید کھینچنے کی بیماریاں ہڈی کولیسٹرویل پیدا ہوتا ہے۔ اس کی حالت میں کولیسٹرویل پیدا ہوتا ہے۔ اس کی حالت میں کولیسٹرویل پیدا ہوتا ہے۔ اس کی حالت میں کولیسٹرویل پیدا ہوتا ہے۔

ایسی ادویات جو کولیسٹرویل کی بیماریوں کو برطرف کرتی ہیں

ایسے ادویات جو کولیسٹرویل کی بیماریوں کو برطرف کرتی ہیں۔ اس کی حالت میں کولیسٹرویل پیدا ہوتا ہے۔ اس کی حالت میں کولیسٹرویل پیدا ہوتا ہے۔ اس کی حالت میں کولیسٹرویل پیدا ہوتا ہے۔ اس کی حالت میں کولیسٹرویل پیدا ہوتا ہے۔

ان کا زیادہ استعمال آید مرض سے نجات دہانے ہوئے دوسری طرف میں مبتلا کر دیتا ہے اس لئے معالج کے لئے ادویاتی اثرات کا تعین علم ریاضات و رقی ہوا کرتا ہے کہ آہ آہم دوا کے استعمال سے زیادہ اچھے نتائج حاصل کرنے کے لئے یہ کیا تہہ حد و حد استعمال کیا جائے۔

یوں تو انکی بہت ادویات میں جو بعد از استعمال اضافی علامات بھی پیدا کر دیتی ہیں۔

نیلین میں یہاں اس کتاب میں صرف پہلے سے دیات کی ہی امراتیں ہیں استعمال ہونے والی چند بڑی دواؤں کا ذکر کروں گا۔

پیشاب آور (Diuretics)

یہ انکی ادویات ہیں جو بہت زیادہ دے دیے ہوئے جڈ پریشر کو کم کرنے کے لئے استعمال کی جاتی ہیں اور بہت زیادہ مقدار میں پیشاب پاتی ہیں۔

ان کے علاوہ پیشاب آور ادویات دل کے فعل ہونے میں بھی استعمال ہوتی ہیں۔

ان کے استعمال سے جڈ کو کولیسٹرول لیول میں اضافہ ہوتا ہے۔

پیشاب آور کے طور پر عام استعمال ہونے والی ادویات

کلوروتھائیڈ (Chlorthalidate)

ہائیڈروکلوروتھائیڈ (Hydrochlorothiazide) جس کا برائڈ نام Ebidrex ہے۔

کلوروتھالیڈون (Chlorthalidone) برائڈ نام Hythallon

فروسامائیڈ (Fruesamide) برائڈ نام Lasix

بومیلٹائیڈ (Bumetamide) برائڈ نام Bumex اور

ایٹھائیٹریک ایسڈ (Ethacrynic Acid) وغیرہ۔

یہ تمام ادویات فوکل جڈ کولیسٹرول میں اضافہ کرنے کا باعث بنتی ہیں۔

اس لئے اگر جڈ کولیسٹرول میں اضافہ ہوا ہو تو اسے یہ ادویات سوچ سمجھ کر مناسب مقدار

میں استعمال کرنا چاہیے۔ ان تمام ادویات کے متعلق میں جو معجزاتی ادویات اور عام دیکھی ادویات

جنہیں آگے بتائی گئی ہیں ان کے ساتھ اثرات سے پاک ہوتی ہیں۔

دو اضافی مشکلات ہیں کہ کئی طبی معجزاتی ادویات سے ممکنہ رکتی ہیں۔

میں دیکھا کہ طور پر جو معجزاتی ادویات ہیں ان میں سے کئی ادویات کا ذکر یہاں نہیں کیا گیا ہے

کہ میرا ضمیر کہتا ہے حقیقت کو تسلیم کرنا چاہیے۔

اور اسکی ادویات خواہ وہ ان کا حقیقی ہومیو پیتھ تھیں یا نہ ہوں خواہ وہ کئی طب سے آگئی انسانیت کے دکھ کو کم کرنے اور اپنا پیشہ وارانہ فریضہ ادا کرنے کے لئے حقیقت کا احاطہ افلیج جانے اور ان تمام سے بیمار یوں کے خاتمہ کے لئے جہر پورا مستحق ہو گیا چاہے وہ کتنے آئے واسطے ملے اور کتنی تیر جائے۔

تاکہ یہ عمل جاری و ساری رہے اور کبھی انسانیت کی خدمت ہوتی رہے لیکن اسلامی حب کی ایسی ادویات جن کے خواص صرف دوا عالمی اندہ یہ آئے سمجھ لیتے تھے ہیں۔ ان کا استعمال عام کیا جاسکے۔ ہر سہ ذاتی تجربہ ہی بات ہے کہ حب نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا مطالعہ کر رہا تھا کہ کشف شریں کے متعلق پڑھا اس کو رحمت و عاف صلی اللہ علیہ وسلم کے نبی خرابی کے لئے استعمال کرنے کا حکم فرماتے ہیں۔ سبحان اللہ میں نے اس کے مطالعہ کے بعد اسے کئی عیال کو میت کے امراض میں بھی استعمال کیا مریض کو شفا ملی نصیب ہوئی۔

میٹا بلاکراڈویات (Beta Blockers Medicine)

یہ پینشنل ۱۱ دلی کرپ ۱۹۷۰ کے عشرہ میں متعدد کرپ کرپا گیا اور کئی انکھوں افراد کی پینشن کے لئے انہیں استعمال کر رہے ہیں۔ دلی پینشنل کرپ کرپا گیا کی ہے قاعدہ کیوں میں ان کا استعمال بہت زیادہ ہو گیا ہے۔

ان کے استعمال سے دلی جلد و میشل سے دوچار ہونے پر کام ہے۔ اور ذیل ادویات اس کرپ سے تعلق رکھتی ہیں۔

Propranolol (Inderal) نام

Metoprolol (Metolar) نام

Atenolol (Lonol) نام

Labetalol (Normadate) نام

Pindolol کو عام طور پر مارکیٹ میں Visken کے نام سے جانا جاتا ہے۔

ہائپر ٹینشن کیلئے استعمال ہونے والی دلی دویات جو بلاک وولیسٹرول سے لگ بڑھاتی ہیں

Captopril, Prazosin نام (Acceten) Methyl dopa نام

Aldomet باقی بچہ پریش کے لئے نام استعمال ہونے والی ادویات ہیں جو بلڈ کولیسٹروال لیولز کو بڑھانے کا باعث بن سکتی ہیں۔

اس طرح ان دوائوں کے علاوہ دلی بچہ پریش (تھینو، اور دلی کے قتل ہونے کی صورت میں استعمال کی جانے والی دوا ہے۔

(I) اینابولک سٹیرائڈ (Anabolic Steroids)

(II) ایڈرو جینیٹک ہارمونز (Androgenic Hormones)

(III) کورٹیکو سٹیرائڈ (Corticosteroids)

درد، کنٹینیا، جوزوں کے زرم اور گھٹی اقدار کی مرہمی میں ان کا استعمال بہت زیادہ ہوتا ہے۔ ان تمام ادویات کا سوجی کھوتہ اور دیرینہ لڑائی کا اثر بھی استعمال کر سکتا ہے اور انتہائی ضرورت کے تحت استعمال کی جاتی ہیں۔

میں بیان کر چکا ہوں کہ کون کون سے عوامل بلڈ کولیسٹروال لیولز بڑھاتے ہیں یا بڑھانے میں مدد کرتے ہیں۔ اور بلڈ کولیسٹروال لیولز بڑھانے کا خطرہ کون کون سی چیزیں یا دواؤں کی وجہ سے بڑھاتا ہے اور دلی کی شریانوں کی پوریں (CAD) کے باعث دلی کا زرم بڑھتا ہے۔

دلی کا دورہ (Heart Attack)

اگرچہ دلی کا دورہ دیکھ کر دلی قلم میں اپنا نام لکھتے ہیں، لیکن یہ بات سب سے زیادہ دلی اور قلم میں (A) کا نام لکھتا ہے جو اپنا نام لکھنے میں کافی سال تک محنت لگتی ہیں۔

جیسے جیسے انسان کی عمر گزرتی جاتی ہے اس کے خون کی نالیوں کی چلنے لہجہ جاتی ہے۔ اور کولیسٹروال اور جلی کا خون کی شریانوں میں جمع ہو جاتا ہے جس سے نالیوں اور سخت بنا دیتا ہے۔ جس کے باعث ان سے خون کو گزرانے وقت کافی مزاحمت کا سامنا ہوتا ہے۔ جس سے باعث خون ہیزی سے گزرتا حال ہو جاتا ہے اس لئے جب خون ان نالیوں سے گزرتا ہے تو اسے اپنا بہاؤ پوری رکھنے کے لئے بہت زیادہ مزاحمت پیش آتی ہے۔ وہی حالت کے باعث خون کا دباؤ نالیوں پر بہت زیادہ ہوتا ہے اس کو اپنے دھڑکنے سے بچنے خون کو روکا جاتا ہے اور نتیجہ آتا ہے کہ خون بہہ ہوئی سے وہ اسے نہیں پہنچتی اس کی وجہ سے نالیوں کا زرم بڑھتا ہے۔

پچھلے میں ارداس سے بحث ہے کہ دلی کا خطرہ یہ ہے کہ اس میں آکسیجن نہیں ملتی۔ سانس کی سختی ہوتی

ہے اور بے چینی بڑھ جاتی ہے۔ دل کی شریانیوں کی آٹھ رکاوٹ کے باعث خون کی مکمل سپلائی رک جاتی ہے اور پارٹ انفیک واقع ہوتا ہے۔

ایٹھروسکلیروسس (Atherosclerosis)

تمام شریا میں نرم اور لیسرہ ہوتی ہیں۔ شریات میں خاص طور پر تین قسم کے ممبران ہوتے ہیں۔ جن کو Intima، Media، Adventitia کہتے ہیں۔

(Intima) یہ سب سے اندہ دلی قسم ہے اس کی سطح پائیک ہوا ہوتی ہے جس کی وجہ سے خون کا بہاؤ مسلسل رہتی ہوتا ہے۔

ان ممبران میں پٹیاں لویسٹاں واقع ہوتی ہیں۔ یہ ممبران کا راست آہستہ آہستہ ٹھک ہو کر رہا جاتا ہے۔ اس چربی اور لویسٹروں کے جمع ہونے سے نئی لیسرہ بننے سے شریاؤں میں ایڈیشن واقعہ ہوتی ہے۔ اسکی حالت کو Atherosclerosis کہتے ہیں۔ اگر دل کی شریاؤں میں Atherosclerosis واقع ہو جائے تو دل کا دورہ پڑتا ہے۔

گرچہ تیس سال کی عمر سے پہلے بہت کم حالت آتے ہیں۔ Atherosclerosis (نرم ممبران) دو چار سال کی عمر میں لگتی ہے۔ اگرچہ تیس سال کی عمر سے پہلے بہت کم حالت آتے ہیں۔ Atherosclerosis (نرم ممبران) دو چار سال کی عمر میں لگتی ہے۔ اگرچہ تیس سال کی عمر سے پہلے بہت کم حالت آتے ہیں۔ Atherosclerosis (نرم ممبران) دو چار سال کی عمر میں لگتی ہے۔

اور پھر قسمی سے بہت سے افراد میں ایسا 20 سال کی عمر میں ہو جاتا ہے۔ پھر ان چربی ساختہ ممبران کا سبب آہستہ آہستہ بڑھتا جاتا ہے۔ اسکی حالت کو Fibrous Plaque کہتے ہیں۔

پھر اس Fibrous Plaque کو بڑھتے بڑھتے فیبروزی ممبران گزرجاتا ہے۔ جب یہ ممبران چمکتا ہے تو اسے فیبروزی ممبران کہتے ہیں۔ اس سے دھماکہ خیز ممبران اور پٹیاں بننے لگتی ہیں۔ اس سے شریاؤں کی رکاوٹ بڑھتی رہتی رہتی ہے۔ اسے کئی سال تک کاغذ پر بھی لکھا جاتا ہے۔

یہ تمام ممبران آہستہ آہستہ بڑھتے جاتے ہیں۔ اس سے 10 سے 20 سال بھی تک لگتے ہیں۔ جس قدر شریاؤں میں چربی یا لویسٹروں جمع ہوتا جاتا ہے۔ جیسے ہی خون کے بہاؤ میں رکاوٹ ہوتی جاتی ہے۔ لیکن بہت کم ممبران شریاؤں کی رکاوٹ کے باعث خون کے بہاؤ میں کوئی فرق نہیں آتا۔

دکاوت زیادہ ہوتی ہے تو متاثر شخص کو رت ذیل علامات سے بے ہوشی کا احساس ہوتا جاتا ہے۔ ورزش کرنے کے بعد دماغ دل کو آسکین اور زیادہ خون کی ضرورت ہوتی ہے لیکن رت یا توں میں دکاوت کے باعث دل کو نہ مطلوب مقدار میں آسکین پہنچتی ہے لہٰذا خون۔ دل کی حرکات میں تاہم درست اضافہ ہو جاتا ہے۔

ایسے حالات میں مریض کو سینہ میں درد ہوتا ہے۔ سر اس چھوٹے چھوٹے تپا ہے اسے انجان کا تپہ کہتے ہیں۔

تصویر کے ذریعہ رت یا توں میں دکاوت کو واضح کیا جا سکتا ہے۔

ایتھروسکلیروسس پر بحث (Atherosclerosis)

ایتھروسکلیروسس کا یہ پوری دنیا میں بہت سی تحقیقات ہو چکی ہیں۔ جن کے مطالعہ سے ہم جس نتیجہ پر پہنچتے ہیں وہ یہ ہے۔

کہ شریانیوں کے عمل کو 5 سے 15 سال تک عمل ہوتا ہے۔ مختلف مردانہ افراد کا گردنوں میں تقسیم کر کے معائنہ کرتے کے بعد یہ بات واضح ہوئی ہے کہ اس سے قبل کو 10 سے 20 سال کا عرصہ بھی لگ سکتا ہے۔ بعض پندرہ سو سال کے عمر والے افراد میں جب ہلڈ کولیسٹرول لیول کا پڑھا ہوا پتہ لگایا گیا تو ان کے خوں میں ترقیاتی پیرامیٹر جو آہستہ آہستہ بڑھتے جاتے ہیں ایتھروسکلیروسس کی چار سو فی صد تک تک تک 73 سے 34 سال کی عمر میں پائے گئے تھے۔ لیکن آٹھ سو سال کی عمر کے بعد ہڈیوں کے عمل اور پیرامیٹر زیادتی ایتھروسکلیروسس کی جانب بڑھنے لگا ہے اتنی مدت نہیں ملتی جتنی پیرامیٹر اور وید سے بہت مدت تک شریانیوں میں رکاوٹ عمل ہو کر پائے گئے اسباب بنتی ہے۔

آپ کی خدمت میں انٹرنیشنل ایتھروسکلیروسس سوسائٹی International Atherosclerosis Project IAP کی 14 نشستوں میں کی ہوئے والے تحقیقاتی رپورٹ کا خلاصہ پیش کرتا ہوں۔

1990 میں یہ تحقیقات سے یہ بات سامنے آئی کہ خوں میں ہلڈ کولیسٹرول لیول کی زیادتی، ذرائع بیماریہ کی زیادتی اور فائدہ پیرامیٹر کی زیادتی آف کار ایتھروسکلیروسس کا باعث بنتی ہے۔

یہ تحقیق OSLO ہائیڈروکسائیڈ پیرامیٹر کی۔ ان کا موازنہ ہائیڈروکسائیڈ پیرامیٹر لیکن OSLO ہائیڈروکسائیڈ کے تعلق رکھنے والے افراد میں چار سو فی صد تک نسبت اس مرض میں جتنا ہوئے گا تناسب زیادہ ہوگا۔

ولی کی شریانیوں میں خوں کے انجماد سے کا بننا

Blood Clots In The Coronary Artery

خون سرخ و سفید جسموں اور چھوٹے سوراخیت قسم کو مخلوط ہوتا ہے۔ عام طور پر خون مائع حالت میں ہوتا ہے اور اسے اپنے بہاؤ کو جاری رکھنے میں کافی دقت نہیں ہوتی۔

2- سینے میں اور درمیان سینہ بھاری وزن محسوس ہوتا ہے۔

3- سینے کے اندرونی حصہ میں کھچاؤ محسوس ہوتا ہے۔

4- درد بائیں بازو تک پھیل جاتا ہے۔

5- درد بائیں چیز سے بائیں کمر، گردن اور سینے کے نیچے حصہ تک پھیل جاتا ہے۔

6- سانس کا چھوٹا چھوٹا آنا اور تھکی اسی نکتہ میں عام ہوتی ہے۔

7- اچانک کان کا درد ایک سے چند روٹھنے کے درمیان تک رہتی ہے۔

8- حاسل علامات

انجیٹا کے دو کوڈرام کرنے اور C-TN (یعنی Glycerol Tab-Triminate) ٹیبلٹ کے نیچے رکھنے سے اتفاق ہوتا ہے۔ یہ بات دلچسپی سے خالی نہیں۔ اس کا اس تمام مریضوں کو مستطیل میں ہارٹ اٹیک لگس ہوتا ہے۔

اگر اخیرہ سہلگیر، سس، ہڈیوں، شریانوں، شریانوں اور رگوں کے توازن کا درد سے نجات مل جاتی ہے۔ کئی مریضوں میں آہستہ آہستہ اس کی شدت میں کمی آتی ہے بشرطیکہ اپنی دیاں کراہ پر خطر مواصل کو کنٹرول کیا جائے۔

آپ کو ایک دلچسپ اور مصروفیت یعنی تحقیق سے متعلق بتاتا ہوں۔

انگلینڈ میں (1981) مریضوں پر کئی سالوں تک تحقیقات کی گئی جس کے نتیجہ میں درج ذیل معلومات حاصل ہوئیں۔

1- 25 فی صد مریضوں کو درد سے نجات ملی۔

2- 27 فی صد کو کسی کھار انجیٹا کا درد ہوتا ہے C-TN سے شریانوں کو لیا گیا۔

3- 6 فی صد درد کی شدت کی وجہ سے پانچ ماہ کے۔

4- 45 فی صد مریض تحقیقات کے 25 سال کے بعد۔

دل کے دورہ یا دل کے لگنے ہو جانے سے نجات ہو سکے۔

CHD میں جتنا مریضوں کے لئے ضروری ہیں کہ انہیں انجیٹا کا درد ہو۔ کچھ مریضوں کو

درد اور کچھ کو درد سے بغیر ہی ہارٹ اٹیک ہو جاتا ہے۔

ہارٹ اٹیک کی عام علامات سے اس وجہ سے اور شدید درد میں۔ جس میں تنگی، دم چھٹا، سینے کے درمیان میں بوجھ اور سینہ بھرا ہوا محسوس ہونا، درد ہونے والی اور پھانے والی جو مسلسل جاری

رہے۔ جو چند منٹ جاری رہے پھر رک جائے لیکن مقلوب بعد وہ باروشرواں ہو جائے۔

اور عام طور پر اکثر یا نہیں بازو میں پھیل جاتے۔ درد نیز سے، گروان اور دانٹوں تک پھیل جاتے۔ خاص کر دائیں جانب بارت ایک کا درد سر تک بھی پھیل سکتا ہے۔

اگر بارت ایک کی درد کا اچھا لگا کی درد سے سوزا نہ گیا جائے تو پتہ چلتا ہے کہ بارت ایک کی درد عام طور پر شدید اور زیادہ اور دائمی ہوتی ہے۔

بارت ایک کھرم ہو جائے تو 24 سے 48 گھنٹے تکانی خطرناک ہوتے ہیں۔ اکثر ابتدا میں ہی دل سے نقصان زدہ حصے سے بے دردہ حصے کے سوپ دل کی معطلی ہو موت واقع ہو جاتی ہے۔

بغیر وارننگ بارت ایک یا (Silent Ischaemia)

اکثر لوگوں کا خیال ہے کہ بارت ایک کے دوران مریض کو سینہ کے درمیان میں بوجھ اور درد اور صند سے پیٹ آتے ہیں۔ سانس کی تھلی اور دھت ہوتی ہے اور تھلی اور رست ہوتی ہے لیکن حال تازہ ترین تحقیقات سے یہ بات معلوم ہوتی ہے کہ بعض خاص مریضوں کے بارت ایک ہو جاتا ہے۔ علامات مرض ظاہر نہیں ہوتیں جس سے مریض اور مریض دونوں دھوکے میں رہتے ہیں۔

اس کو سیزنگل اصطلاح میں Ischaemia - Silent - Myocardial کہتے ہیں۔ بعض اوقات علامات بالکل ظاہر نہیں ہوتیں صرف ای۔ سی۔ ٹی معائنہ سے پتہ چلتا ہے کہ مریض کو بارت دو اٹھا یہ بھی بارت ایک میں ہے۔

جدید تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ 6 سے 10 فی صد 50 سال سے زیادہ عمر والے افراد اس Silent Ischaemia سے دوچار ہیں۔

ساتھ سال سے زیادہ عمر والے افراد میں سے دل کے درد کا شمار ہوتے والے 50 فی صد مریض بغیر کسی درد کے بارت ایک کا شکار ہوتے ہیں۔

بڑی عمر والے اکثر افراد سینہ کے شدید درد کے سوا سانس کی تھلی، سانس کی دقت، تھکاوٹ ہے رگھتی جھکی کم شدید علامات رکھتے ہیں۔ ان میں صرف ای۔ سی۔ ٹی اور خون کے مختلف معائنوں سے بارت ایک کی تشخیص ممکن ہوتی ہے۔

خاص کر Silent Myocardial Ischaemia شہر والے مریضوں میں کافی زیادہ

دیکھنے میں آیا ہے۔

۷۷۔ مے پیارے وطن پاکستان میں دھڑکنی مسکن کی طرح صحت کا مستند بھی بڑی شدت پکڑنا چاہیے۔

تکلیف کو تشویش کے باوجود ابھی تک صحت کی بنیادی سہولتوں سے محروم لوگوں کی کمی نہیں۔ حکومت ہومیو پیتھی اور یونانی طب سے سوتیلی۔ مں جیسا صوبہ کرہائی ہے۔ اس سے باوجود ایلو پیتھک طریقہ علاج کی سہولت بھی بہت کم آبادی کو حاصل ہے۔

آپ نے اکثر سنا اور دیکھ ہوگا کہ کان قفس اچھا ہوا اپنے کام کو ج سے واپس لانا پافٹ ہٹا اور پیٹنے پیٹنے اس کا انتقال ہو گیا۔ ایسے واقعات روزانہ ہوتے رہتے ہیں۔ یہ بھی ایسے واقعات کی وجہ Silent Myocardial Ischemia ہوتی ہے۔

اس پاپوری دنیا میں بہت سی تحقیقات کی گئی ہیں۔ آپ کی خدمت میں ان میں سے صرف ایک یہاں پیش کرنا چاہتا ہوں۔

صرف امریکہ میں ۳۵۰,۰۰۰ سے زائد ۴۰۰,۰۰۰ افراد ہر سال اچانک بغیر کسی دل کی بیماری کی سسہری کے باوجود مر جاتے ہیں۔

صرف پوسٹ مارٹم رپورٹ سے جانتے کہ انہیں ECG کافی حد تک شدید ہو چکی تھی۔ اس سے آپ کو اندازہ ہو گیا ہوگا کہ دنیا بھر میں Silent Myocardial Ischemia کس قدر پھیل رہا ہے۔

بعض اوقات اکثر بالغ افراد جو بڑے پر سکون زندگی گزار رہے ہوتے ہیں۔ لیکن ۱۸۰ درجہ اور محنت و مشقت کے مادی نہیں ہوتے اور سخت نوعیت کی ورزش نہ کرتے رہتے ہیں۔ ان کی اکثریت ہارٹ اٹیک سے دوچار ہو جاتی ہے۔

ان کی اچانک موت واقع ہو جاتی ہے، سمجھ میں آتی ہے کیا ہو گیا اچھا نہ سنا لگتا ہے پتا سمجھتا ہوں معلوم ہونے والا ایک دھرم گیا تھا وجہ یہ تھی ہے۔

ایسے تمام افراد جن کی عمر ۳۵ سال یا اس سے زیادہ ہو اور مکمل زندگی کے عادی ہوں انہیں کسی بھی قسم کی ورزش سے پہلے اپنے معائنات سے ضرور مشورہ کرنا چاہیے۔

سینے میں اٹھنے والی ہر دو بارش ایک والی نہیں ہوتی

دل کے مقام پر اٹھنے والی تمام درزیوں کے دورویا انجائے کی سی نہیں ہوتی۔ ایک مضمیمہ یا تیز نوعیت کی دل کے امیر یا ہنس و ناکہ پیدا ہوتا یا پائے جانے چھاتی میں واقع کئی دفعہ اعصابی خرابی کے باعث بھی ہوتا ہے۔ زیادہ محنت اور مشقت، تھکاوٹ، دھڑکن کی خرابیوں، کھانے پینے کی بے اعتدالیوں اور معدہ کے اسیر کے باعث بھی دل کے قریب درجہ حسوس ہو سکتی ہے۔ سہتے کی چھریوں، لہلہ کی سوزش، حتیٰ کہ اپنے کسی کتا سوزش سے بھی بعض اوقات اٹھنے والی درزیوں دل کے قریب محسوس ہوتی ہیں۔ لیکن پھیپھائی میں ارد کی بروقت (LXX) فی صد تشخیص سے EKG اور فون نے دیکھ کر کئی نسلوں سے مدد لی جاسکتی ہے۔

اگر کسی کو پھیپھائی میں درد ہو، سانس میں دقت ہو اور چلنے پھرنے سے سانس چھوٹا ہو تو کسی مشہد معالج سے رجوع کرنا چاہیے۔

بارش ایک کے ذریعہ واقع ہونے والی اموات کی غیروہی جب ہلڈ کولیسٹرول کی زیادتی ہی ہوتی ہے۔

آج کل ہر سال امریکہ میں خاص کر اس بات پر بہت ہی زور دیا جا رہا ہے کہ CHD کا درازی بارش ڈیجیٹ کا سبب خاص پائے کولیسٹرول ہی ہے۔ ہائی ہلڈ کولیسٹرول خاصہ دشمنِ قاتل ہے، اس کو بے نقاب کرنے کے لئے بہت سی تحقیقات کی گئی ہیں جو اس بات میں قویٰ کر رہی ہیں۔

15 سے 20 سال کی عمر والے بچوں میں ہائی ہلڈ کولیسٹرول (ان کو CHD) کی جانب لے جاتا ہے اور ہر سال لاکھوں افراد (CHD) میں جتنا ہو کر موت کے منہ میں چلے جاتے ہیں۔

بالغ افراد میں لینڈ اور روس میں کا ہلڈ کولیسٹرول لیول مطالعہ سے پتہ چلا کہ وہ 30 سے 50 ملی گرام فی گرام اور جاپان والے لوگوں سے زیادہ پایا گیا۔ جب مزید تحقیقات کی گئی تو پتہ چلا کہ وہ اس اور لینڈ کے لوگوں میں جاپان اور اٹلی کے باشندوں کی نسبت CHD کی شرح بہت زیادہ ہے۔

امریکہ جیسے ترقی یافتہ ملک میں بچپان کی عمر سے زیادہ ہائے آہاری کا ہلڈ کولیسٹرول لیول 200 ملی گرام سے زیادہ ہے جب کہ 200 ملی گرام سے کم ہلڈ کولیسٹرول لیول کو اچھا سمجھا جاتا ہے۔ جب ہلڈ کولیسٹرول لیول 200 ملی گرام سے اتنی معدودہ پر جاتا ہے تو دل کے امراض میں جتنا ہونے کے خطرات میں 2 فی صد اضافہ ہو جاتا ہے۔

اسی طرح اگر کسی کا ہلڈ کولیسٹرول لیول 200 ملی گرام سے 10 درجہ زیادہ جاتا ہے تو اسے

CHD کا خطرہ جس کی حد تک بڑھ چاہتا ہے۔

اس بات سے 200 ملی گرام سے اوپر بڑھتے ہوئے ہلڈ کولیسٹرول لیول کے خطرناک ہونے کا اندازہ بخوبی لگایا جاسکتا ہے۔ اسی طرح اگر 200 ملی گرام سے 240 ملی گرام کولیسٹرول کم کیا جائے تو CHD کا خطرہ 2 فی صد کم ہو جاتا ہے۔

امریکہ میں ہائی ہلڈ کولیسٹرول کے نقصانات و جان کر کے عام غرائی سطح پر شعور پیدا کرنے کے لئے جہت توجہ دیا جاتا ہے۔ تھین ڈائریٹریٹ پلان میں مجامعی سطح پر لوگوں کو اس خاموش قاتل کے بارے کوئی خاص معلومات نہیں۔

ہمارے نظیر حضرات کو دوسرے شعبوں کے ساتھ ساتھ صحت کے شعبہ میں بھی اپنا کردار ادا کرنا ہوگا۔ تاکہ خیار سے پاکستان کو تنظیم اور مضبوط بناتے ہیں جو فراہم اپنا بھرپور کردار ادا کرے۔ صحت مند افراد ہی جہد مسلسل اور لیکن سے ملک کو ترقی دینے کے قابل ہوتے ہیں۔

ہمارا فریضہ اپنے لئے چھٹیں کرنا ہے۔ جدا اپنے دندان اور ملک کے لئے بھی ناکارہ ثابت ہوتے ہیں۔ ملقب خداداد پاکستان میں ابھی 77 ملین کے ساتھ ساتھ صحت کے شعبہ میں بھی بہت کارنامے سرانجام دینے کی ضرورت ہے تاکہ یہ مروجہ صحت کا رویہ صحت مند معاشرہ قائم کر کے اپنے ملک کی بھرپور خدمت کی جائے۔

ذیل میں چارٹ کی مدد سے فوکل کولیسٹرول لیول

واضح طور پر آپ کو اپنے بارے معلومات فراہم کرتا ہے

عمر	کم خطرہ	بڑھ چکا خطرہ	زیادہ خطرہ
20 سال سے 29 سال	150 سے 169 ملی گرام	170 سے 200 ملی گرام	200 ملی گرام سے زیادہ
30 سال سے 39 سال	155 ملی گرام سے	175 ملی گرام سے	200 ملی گرام سے زیادہ
40 سال سے 49 سال	160 ملی گرام سے	180 ملی گرام سے	200 ملی گرام سے زیادہ
50 سال اور زیادہ	170 سے 189 ملی گرام	190 ملی گرام سے	200 ملی گرام سے زیادہ

LDL Cholesterol Level

عمر	آہستہ خطرہ	اوسط اور بڑے خطرہ	زیادہ خطرہ
20 سے 29 سال	90 ملی گرام سے	110 ملی گرام سے	130 ملی گرام سے زیادہ
	119 ملی گرام	130 ملی گرام	مقدار
30 سال سے 39 سال	95 ملی گرام سے	115 ملی گرام سے	130 ملی گرام سے زیادہ
م	114 ملی گرام	130 ملی گرام	مقدار
40 سال سے 49 سال	100 ملی گرام سے	120 ملی گرام سے	130 ملی گرام سے زیادہ
	119 ملی گرام	130 ملی گرام	مقدار
50 سال اور اس سے زیادہ	105 ملی گرام سے	125 ملی گرام سے	130 ملی گرام سے زیادہ
	124 ملی گرام	130 ملی گرام	مقدار

HDL Cholesterol Level

عمر سالوں میں	آہستہ خطرہ	اوسط اور بڑے خطرہ	بہت زیادہ خطرہ
20 سال سے 29 سال	40 ملی گرام سے	40 ملی گرام سے	30 ملی گرام سے
	60 ملی گرام	45 ملی گرام	30 ملی گرام
30 سال سے 39 سال	46 ملی گرام سے	40 ملی گرام سے	30 ملی گرام سے
	60 ملی گرام	45 ملی گرام	30 ملی گرام
40 سال سے 49 سال	46 ملی گرام سے	36 ملی گرام سے	25 سے 35 ملی گرام
	55 ملی گرام	45 ملی گرام	
50 سال اور اوپر	46 سے 55 ملی گرام	36 سے 45 ملی گرام	25 سے 35 ملی گرام

تمام جدید وقت میں تحقیقات کا نتیجہ یہ ہے کہ

ہائی بلڈ کولیسٹرول، تمباکو نوشی، خاندانی صورت پر دل کی بیماریوں کی بستر میں رکھنا، سہمیس لیول کی زیادتی، مشقت نہ کرنا یا بہت زیادہ عادی مشقت کرنا، شوگر اور بلڈ پریشر یہ تمام عوامل CHD کا باعث بنتے ہیں۔

اور CHD کا وراثی ہارٹ ڈیزیز یا دل کے دورو کا باعث ہوتی ہیں اور دل کا دورہ جان لیوا

میرت ہوتا ہے۔

یہ الفاظ تو یاد رکھ کے پروفیسر آف میڈیسن Isadore Rosenfeld کے ہیں۔

ایسے افراد جو تمباکو نوشی کرتے ہوں، باقی جڈ پر مشتمل جڈ کو کولیسٹرول ان تینوں عوامل میں سے کسی دو سے بھی واسطہ رکھتے ہوں، عام آدمی کی نسبت دل کے امراض میں مبتلا ہونے کا آٹھ گنا زیادہ خطرہ رکھتے ہیں۔

اس کی مثال تینوں نے گھیر رکھا ہے تو اسے عام آدمی کی نسبت دل کے امراض میں مبتلا ہونے کا 20 گنا زیادہ خطرہ لاحق ہوتا ہے۔

پچھلے نئی عشرہ اس سے CHD مشرق و مغرب کے ہر خطے میں کافی حد تک پھیل چکی ہے۔ اگر اس کا مغربی دنیا کے لوگوں اور مشرقی و جنوب مشرقی اور دراز ملک سے موازنہ کیا جائے تو پتہ چلتا ہے کہ جاپان، اچانکا، انڈونیشیا اور ریو جیسے ملک، وہاں پورے مغربی امریکہ کی نسبت (CHD) کا م شکار ہیں۔ لیکن جدید قومیت کی صنعتی ترقی کے باعث اب یہ (CHD) پیسے سے زیادہ پھیل رہی ہے۔

ہمارے ملک میں بھی یہ سہولت ہے۔ ملک پاکستان میں (CHD) بڑی تیزی سے پھیل رہی ہے۔ اسی طرح بھارت، ملک بھارت میں بھی (CHD) (کارڈی بائی پاس) کا پھیلاؤ زوروں پر ہے۔

اور زیادہ تر درمیانہ عمر والے افراد اس کا شکار ہیں۔

امریکہ میں پچھلے نئی عشرہ اس سے پہلے ہی چربی اور تیل کا استعمال بہت کم ہو گیا ہے، یہاں تک کہ اس میں 45 فی صد تک کمی واقع ہو چکی ہے۔

ہمارا پیارا وطن پاکستان دنیاوی طور پر آئینہ دار کی ملک ہے اور ہمارے لوگوں کی خوراک بہت زیادہ چربی کی بات اور پھر ان سے بھری ہوئی ہوتی ہے۔

اسی کمی کا استعمال ہے درحقیقت کیا جاتا ہے لیکن پیسے جتنی قیمتیں کم کرنا پڑتی ہیں، مشینوں نے زمیندار کو بھی آسان بنا دیا ہے۔ دیگر قیمتیں آسان بنائیں گے ساتھ اس پسندیدہ اور ہوشیار نہایت کم نقصان دہ رہی ہے۔

کمی نے پیسے کی بات ہے، اعتدال میں سے باعث بھی ہمارے پاس CHD کی شرح بڑھ رہی ہے۔ ہمارے دوست ملک جاپان میں اس کے برعکس لوگ بڑی اور پھیلنے کا زیادہ استعمال کرتے ہیں۔

کوہشت پروٹین اور حیوانی چربی کا استعمال بہت کم کرتے ہیں۔ جس کی وجہ سے ہارنی نسبت چار سو ایلے CHD کا کم خطرہ ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ پاکستان میں تمباکو نوشی بہت حد تک بڑھ چکی ہے جو CHD میں اضافہ کرنے میں بہت نمایاں ہے۔

جس وقت میں یہ سطور لکھ رہا ہوں اس وقت پمپل مقامات پر عوامی مقبول دفاتر، بوسا، ویکوں اور پارکوں میں سگریٹ نوشی پر پابندی عائد کی جا چکی ہے۔ لیکن اس پر کوئی عمل نہیں ہو رہا۔ ایسے کیا ایسے سگریٹ نوشی چادری سے چلنے والی مشینوں کے مطابق سرکاری دفاتر، بینکوں وغیرہ میں بھی ابھی تک انکار سگریٹ نوشی سے نہیں کرتے۔ کیا قانون یا آئین کا؟

میں ہمیشہ تو سوچتا ہوں کہ اپنے اچھے برے میں تمیز کیا ہوتی۔

پچھلے 20 سال میں امریکہ میں سگریٹ نوشی 30 فی صد کم ہو گئی ہے جب کہ ہمارے ہاں سگریٹ نوشی میں روز بروز اضافہ ہو رہا ہے۔ فی طرحی موٹر انداز میں چرائی گئی مہم کے باعث امریکہ میں پچھلے 25 سالوں میں بچوں میں انفر وائرینٹ نوشی ترک کر چکے ہیں۔ جب تک ہمارے پختہ سے تمباکو نوشی پر اپنی گرفت مضبوط کر کے اسے کم کرنے میں کامیاب نہیں ہو پتے CHD میں اضافہ روکا نہیں جاسکتا کیونکہ دیگر کئی عوامل کے ساتھ سگریٹ نوشی CHD کے اضافہ کا سبب ہے۔

ہمارے ملک پاکستان اور بھارت میں ہندوستان کی زیادتی بہت زیادہ تیزی سے پھیل رہی ہے۔ لاکھوں کے حساب سے لوگ اس کی زد میں آئے ہیں اور مزید لاکھوں لوگ ہائپر ٹینشن کا شکار ہو رہے ہیں۔

پہلے پہل ہائپر ٹینشن کوئی خاص مددہ ظاہر نہیں کرتا۔ بہت سے لوگوں کو اپنے بانی بلند پریش کے متعلق پتہ ہی نہیں ہوتا۔

اسی طرح ہندو کولیسٹرول کی زیادتی کو بھی یہ نہیں چمکتا۔ بانی ہندو کولیسٹرول اور بانی ہند پریش ساتھ ساتھ نہ دیتے جاتے ہیں اور اثر کار CHD کا سبب بنتے ہیں۔

ہمارے ہمارے وطن پاکستان میں ہندو پریش اور ہندو کولیسٹرول کی زیادتی کی ایک نئی وجوہات نے سرحدیں پار کر لی ہیں۔ ایک یہ ہے۔

آج کے دن ہمارے ہاں سپر مارکیٹوں کی گلیوں میں شہرہ آفاق پیپر آؤٹ کی ضرورت ہے۔ ہمارے ہاں سپر مارکیٹوں کی گلیوں میں اور چوکوں میں روٹوں اور ٹرکی ٹیلیوں کا نشان بہت کم ہے۔

دل کی بیماریوں سے بچانے کے لئے بہترین طریقہ زندگی گزارنے اور علاج کرانے کے مواقع
مہر تو ان کے مقابلہ میں مردوں کو زیادہ مصلحتیں ہیں اور مرد مبتلا علاج بھی کرا لیتے ہیں۔ جب کہ عورتیں
مبتلا علاج کرانے سے گریزاں ہوتی ہیں۔

اور ان کی دل کی بیماریوں کی شدت مردوں کے مقابلہ میں زیادہ دیر پھلتی ہے۔
ہمارے ملک میں تو ویسے ہی لڑکیوں کے مقابلہ میں لڑکوں کو ترجیح دی جاتی رہی ہے لیکن اب
ملکہ پاکستان میں اسلامی تعلیمات کو فروغ مل رہا ہے اس لئے بڑے بڑے والدین لڑکیوں اور لڑکیوں
میں کوئی فرق نہیں کرتے۔

لڑکیوں کی تعلیم و تربیت پر بھی لڑکوں کی تربیت کی طرح توجہ کرتے ہیں۔

آپ بلڈ کولیسٹرول کو کم کیسے کر سکتے ہیں

I- غذائی تبدیلیوں سے

ہائی بلڈ کولیسٹرول اور ہائی LDL جو کولہری ہمارے ڈیزیز کا سبب بنتا ہے اگر اس کو کم سطح پر رکھا جائے تو دل کی بیماریوں کے خدشات کم ہو جاتے ہیں۔

جدید تحقیقات سے پتہ چلتا ہے کہ اگر کوئی فرد ہائی بلڈ کولیسٹرول لیول میں صدمہ کم کر لیتا ہے تو اسے دل کے دور کا خطرہ 20 فی صد کم ہو جاتا ہے۔

اس سے آپ اندازہ کر سکتے ہیں کہ بلڈ کولیسٹرول لیول کو کم کرنے کی اہمیت کیا ہے؟ اسے غذائی احتیاط کی ضرورت پیش آتی ہے۔

اس سلسلہ میں نیشنل کولیسٹرول ایجوکیشن پروگرام (NCEP) نے چند سال پہلے جو تحقیقات نہیں ان کے مطابق تمام بالغوں کو تین گروہوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔ ایلا LDL کی بنیاد پر کیا جاتا ہے۔ بہت زیادہ، زیادہ اور کم اس طرح تین گروہوں میں بانٹے جاتا ہے تاکہ مسئلہ کی سنگینی واضح ہونے پر ان تینوں گروہوں میں رکھے گئے دواؤں ایک ایک نوعیت کا علاج دیا جائے۔ اور مناسب غذائی تبدیلیوں سے اپنے مرض پر قابو پا سکیں۔

NCEP نیشنل کولیسٹرول ایجوکیشن پروگرام کا مرتب کردہ چارٹ ملاحظہ فرمائیں۔

کولیسٹرول لیول

200 ملی گرام سے کم اچھا کولیسٹرول خیال کیا جاتا ہے۔

200 ملی گرام سے 239 فی گرام تک ہائی بلڈ کولیسٹرول کی حد کو چھو جاتا ہے۔

240 ملی گرام یا اس سے زیادہ ہائی بلڈ کولیسٹرول

200 ملی گرام سے کم تو کولیسٹرول والے افراد اپنی خوراک میں چکنائی کی کمی سے اپنے آپ کو ہائی بلڈ کولیسٹرول سے محفوظ رکھ سکتے ہیں۔ اور اپنے بلڈ کولیسٹرول کو معائنہ کم از کم سال میں ایک مرتبہ ضرور کروانا چاہیے۔

200 ملی گرام سے 239 فی گرام مقدار ہائی کولیسٹرول والے افراد کو دل کے حوالہ شدت میں

بتا دیتے گا اندیشہ ہوتا ہے مگر بہت زیادہ نہیں۔

لیکن اگر آپ کا بلڈ کولیسٹرول لیول 240 ملی گرام ہے یا اس سے زیادہ تو مزید LDL، HDL اور ذیلی تھیمس اینڈ ٹریسٹ کروانے چاہیے۔

LDL جسے عرف عام Bad Cholesterol کہتے ہیں۔ اگر 200 ملی گرام سے زیادہ

بلڈ کولیسٹرول ہو تو LDL ضرور چیک کرانا چاہیے۔

لیکن LDL کی زیادتی خون کی تھریاٹوں کی نشی اور غشی کا باعث بنتی ہے۔ بلڈ کولیسٹرول کے دیکھنے کے چارٹ کے مطابق۔

اگر ساتھ میں قیل غواں بھی شامل ہوں یا دھڑلے غواں سے ایک یا دو شامل ہوں تو CHD کا خطرہ زیادہ جاتا ہے۔

مثلاً تم کو کوئی باہر ٹینشن، شوگر، فلی بستر، آف (CHD) شدہ یہ نوعیت کا مونا یا اور 30% سے زیادہ لوگوں کا بلا جاتا۔

لہذا اسے ذریعہ بلڈ کولیسٹرول لیول کو کم کرنا

نوش چکنائی	30 فی صد نوش کلوریج
سچہ ریڈ فلیسی ایسڈز	10 فی صد نوش کلوریج
پولی ان سچہ ریڈ فلیسی ایسڈز	10 فی صد سے زیادہ نوش کلوریج
مولو ان سچہ ریڈ فلیسی ایسڈز	10 فی صد سے 15 فی صد نوش کلوریج
کولیسٹرول	100 ملی گرام روزانہ
کاربائیڈریٹس	50 فی صد سے 60 فی صد نوش کلوریج
پرائیٹس	10 فی صد سے 20 فی صد نوش کلوریج
سچہ ریڈ فلیسی ایسڈز	10 فی صد سے زیادہ نوش کلوریج
نوش چکنائی	30 فی صد سے زیادہ نوش کلوریج
پولی ان سچہ ریڈ فلیسی ایسڈز	10 فی صد سے زیادہ
مولو ان سچہ ریڈ فلیسی ایسڈز	10 فی صد سے 15 فی صد نوش کلوریج
کولیسٹرول	200 ملی گرام سے زیادہ روزانہ

کاربو ہائیڈریٹ
پر مشتمل

50 فی صد سے 60 فی صد آف ٹوٹل کلوریج
10 فی صد سے 20 فی صد آف ٹوٹل کلوریج

اپنی خوراک میں تبدیلی لانے کے لئے مضبوط قوت ارادی کی ضرورت ہوا کرتی ہے کیونکہ چندوں کی تبدیلی سے کوئی خاطر خواہ فائدہ حاصل نہیں ہوگا۔

پہلے چارٹ کے مطابق خوراک کی تبدیلی وائریم ڈسٹم چھ ماہ تک جاری رکھا جائے تو اتفاق ہو سکتا ہے۔ اور ہڈی کولیسٹروال لیول کو نارمل سطح پر آجھا سکتا ہے۔

اگر چھ ماہ تک اس پانچویں خوراک سے اتفاق نہ ہو تو چھ ماہ بعد دوبارہ آزمائش کرنا چاہیے۔ اور اسے بھی تقریباً چھ ماہ سے 14 ماہ تک جاری رکھنا چاہیے۔

اگر پھر بھی مطلوبہ نتائج نہ ہوں تو پھر دوبارہ بات کی ضرورت ہو کر پتی ہے۔ آگے چل کر ایک الگ باب میں ہم اردو اپنی استعمال پر روشنی ڈالیں گے۔

فیٹ فرمی غذا

چربی یا روغنات والی خوراک زیادہ مزیدار ہونے کے باعث کم کرنا یا ترک کرنا مشکل ہوتی ہے۔

اس لئے اس کو کم مقدار میں استعمال کرنے میں کافی دقت پیش آتی ہے۔ اس بات کا اندازہ امریکن نیشنل انسٹیٹیوٹ آف ایڈیٹری رچرٹ سے کیا جاسکتا ہے کہ امریکہ میں تعلیم عام ہونے اور مختلف تحقیقاتی پروگراموں کا مالی سطح پر تعارف ہونے کے باوجود امریکن لوگ اپنی خوراک کا 37 فی صد کلوریٹ سے حاصل کرتے ہیں۔

اور پچھلے چند سالوں میں زردار تیل کے بعد لوگ 25 فی صد تک کلوریٹ سے حاصل کرتے ہیں۔

حالانکہ لوگوں کو پتہ ہے کہ کوریوزی شریا میں پھٹائی کے استعمال سے ٹھک ہو جاتی ہیں۔ پھٹائی کو دودی اقسام میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

(1) کچھ روٹ (2) آن کچھ روٹ

کچھ روٹ (سیر شدہ)

پھٹائیاں کلیسروال اور قسطنطنیہ سے ملتی ہوئی ہوتی ہیں۔ مختلف اقسام کی پھٹائیوں میں

فیٹی ایسڈز کی ترتیب مختلف ہوتی ہے۔

کئی فیٹی ایسڈز میں کاربن کے تمام ایٹم ہائیڈروجن ایٹم سے بڑے ہوئے ہوتے ہیں یا اسے بھر پور ہوتے ہیں۔ ایسی چکنائیاں سچے معنی میں فیٹی ایسڈز کہلاتی ہیں۔

ان سچے معنی میں (غیر سیر شدہ)

اگر فیٹی ایسڈز کے چند کاربن ایٹم ہائیڈروجن ایٹم سے بڑے ہوئے نہ ہوں تو ایسے فیٹی ایسڈز کو ان سچے معنی میں (غیر سیر شدہ) فیٹی ایسڈز کہتے ہیں۔

اگر غیر سیر شدہ ہونے کا رتبہ ان کے تعداد میں ملے ہو تو ایسے فیٹی ایسڈز کو Monounsaturated کہتے ہیں اور اگر سیر شدہ ہونے کا رتبہ ان میں زیادہ ہو تو انہیں Polyunsaturated فیٹی ایسڈز کہتے ہیں۔

Saturated سیر شدہ چکنائیاں زیادہ تر مہینہ بھر، دودھ اور گوشت میں پائی جاتی ہے۔ لیکن چند پائتی میں مثلاً بٹر میل، پیم ایل بھی سیر شدہ چکنائیاں کا بہت بڑا ذریعہ ہیں۔

سیر شدہ چکنائی ہی ایٹھروسکلروسیس Atherosclerosis کا باعث بنتی ہیں۔ انہیں کی بدولت ایٹھروسکلروسیس اور کولیسٹرول ہارٹ کیلے پھلتی پھولتی ہیں۔ غیر سیر شدہ چکنائیاں خاص کر آئلز یعنی تیلوں میں پائی جاتی ہیں۔ یہ چکنائیاں عام طور پر کے درجہ حرارت میں مانگے ہی رہتی ہیں جب کہ سیر شدہ چکنائیاں پیم ایل، کوکاسٹ، آئل وغیرہ عام طور پر عام درجہ حرارت پر مخصوص حالت میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔ ان میں دیکھی گئی انہیں وغیرہ شامل ہیں۔ غیر سیر شدہ چکنائیاں کو بھر پور اور قسم میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

Monounsaturated اور Polyunsaturated اگر غیر سیر شدہ چکنائیاں کا سیر شدہ چکنائیوں سے دل کے معاملہ میں موازنہ کیا جائے تو پتہ چلتا ہے کہ Monounsaturated اور Polyunsaturated۔

دونوں قسم کی چکنائیاں دل کے عوارضات سے محفوظ رکھنے میں بڑا کردار ادا کرتی ہیں۔ غیر سیر شدہ چکنائیوں کا معدداً استعمال ہندو کولیسٹرول بول کو خفیہ سطح پر رکھتا ہے۔ جس کی بناء پر دل کی شریانوں کی بیماریوں CHD کے خدشات معدوم ہو جاتے ہیں۔

ان Monounsaturated چکنائیوں کے ذرائع میں زيتون کا تیل، آئول آئل، اور بادام روغن شامل ہیں۔ جب کہ Polyunsaturated چکنائیوں کے ذرائع میں کارن آئل، مین فلاور آئل اور پھلی کا تیل سرفہرست ہیں۔

نئی تحقیقات سے یہ بات بالکل حیاں ہو چکی ہے کہ Monosaturated زيتون کا تیل دل کی بیماریوں سے بچاتا ہے۔ بلڈ کولیسٹرول لیول کو بڑھاتے نہیں دیتے اور سیرس سے بھی روکتا ہے۔ جب کہ دہی، مکی، مکھن اور ڈالڈا بھی مہانی بلڈ کولیسٹرول کا باعث بنتا ہے اور آخر کار اس کی بیماریوں سے دوچار کرتے ہیں۔

ان کے مقابلہ میں زيتون کا تیل، روغن بادام، آئول آئل، سورج مکھی کا تیل غیر سر شدہ چکنائیاں ہیں جو دوسری سر شدہ چکنائیوں سے مشابہت میں بہ حد شدید ہیں۔ مین کوہرک میں دہی، مکی اور مکھن کا استعمال سے، استہال کرنا پاسیو جب کہ Polyunsaturated چکنائیاں مین میں زيتون کا تیل، بادام روغن، پھلی کا تیل، کینولا آئل، سورج مکھی کا تیل شامل ہیں۔

ان کا استعمال روزمرہ کی خوراک میں کرنا چاہیے تاکہ بلڈ کولیسٹرول لیول نہ بڑھنے پائے اور دل کی شریانوں کی تنگی جو آخر کار ہارٹ ایک کا باعث بنتی ہے سے بچا جاسکے۔ دہی، مکی کے نقصانات

دہی، مکی اور مکھن روغنوں کی خاص اہمیاں سر شدہ چکنائیاں ہیں، اور یہ دونوں ہی ہمارے ملک پاکستان اور بھارت میں کافی استعمال کئے جاتے ہیں۔ بلکہ ہمارے ہاں دہی، مکی اور مکھن کا استعمال میں لا کر خوراک یہ انداز میں لوگوں کو بھی بتایا جاتا ہے کہ ہم دہی، مکی اور مکھن استعمال کرتے ہیں۔ ان دونوں کا استعمال امیرانہ فائدہ ہائیک کی علامت سمجھا جاتا ہے۔

کوکنٹ آئل کے فوائد

Monounsaturated اور Polyunsaturated چکنائیاں بلڈ کولیسٹرول لیول کو نارمل رکھتی ہیں اور بڑھتے نہیں دیتی۔

Unsaturated چکنائیوں کے ذرائع بہت سے تیل ہیں۔ البتہ ان میں سر شدہ چکنائیوں کی کچھ مقدار بھی ضرور ہوتی ہے، کچھ کچھ نئی سالوں سے زيتون

کا تیل میڈیکل کے شعبہ میں زیر بحث رہا ہے۔ یہ مقدار اس کا استعمال دل کی بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔
یورپ میں اس پر بہت سی تحقیق کی گئی لیکن ریسٹن سے تیل کا استعمال خاصا مہنگا ہوتا ہے۔

مختلف کوئلہ آئلز میں سیر شدہ، غیر سیر شدہ اجزاء کی ترکیب

پولی سیر شدہ	مونو غیر سیر شدہ	سیر شدہ	آئل
Polyunsaturated	Monounsaturated	Saturated	Oil
18	73	9	بادام کا تیل
4	30	65	نکسن
31	62	7	کیولا تیل
2	6	92	کوکاٹ تیل
62	24	13	کارن تیل
54	19	27	بنولا تیل
34	48	18	سورج پھلی تیل
10	39	51	پام آئل
78	13	9	سافلاور آئل
43	42	15	سیسم آئل
61	24	15	سیا بین آئل
69	20	11	سورج بکھی آئل
9	77	14	زیتون آئل
27	45	28	ایچی نیل کھی

اسا دیئے گئے چارٹ کی مدد سے مختلف آئلز میں سیر شدہ، مونو غیر سیر شدہ، پولی غیر سیر شدہ
چکنائیوں کی مقدار کا پتہ چتا ہے۔

اچھی غذا کا چناؤ

ایک محاورہ یہ آگیا کہ کہا جاتا ہے کہ معائنہ ہمیشہ آپ کی صحت کو برقرار رکھنے کے لئے کام کرتا
ہے۔ اور یاد رکھنا اسے ناکام بنانے کے لئے، لیکن یاد رکھنا اس میں اکثر کامیاب رہتا ہے۔

بچپن بھی ہماری صحت اور خاص کر دل کے عوارض سے محفوظ رکھنے کا بہت بڑا ذریعہ ہیں۔ ہم آہستہ کوٹا کرتے ہیں کہ کون کون سے بچپن کے دل کے سے منید ہے اور ان کا استعمال CHD کی کمی کا باعث ہوا کرتا ہے۔

(1) مالٹا

مالٹا میں جو کہ کم ہوتے ہیں اور پختی سے پاک ہوتا ہے اس میں کولیسٹرول بھی نہیں پایا جاتا۔ اس سے مالٹا کے بچوں کا استعمال دل کے سے بہت مفید ہے۔

(2) لیسن

لیسن جو کہ بھی دل کے لئے بہت مفید ہے اس میں چکنائی اور کولیسٹرول بالکل نہیں ہوتا۔ اس میں والامین کی بہت زیادہ مقدار پائی جاتی ہے۔ لیسن و اس دل کے لئے بہت اہم مولوں میں سے ہے۔

(3) اٹکور

اٹکور میں بہت زیادہ والامین کی مقدار موجود ہونے سے باعث اور کولیسٹرول اور چکنائی نہ ہونے کے باعث دل کے لئے بہت مفید ہے۔

(4) دودھ

دودھ میں بہت زیادہ مقدار میں پروٹین موجود ہے۔ اس کے علاوہ کالیشیم، فاسفورس اور ڈیٹا منرل بہت زیادہ مقدار میں پائی جاتی ہے۔

ہمارے چار سے ٹک میں اور بچہ ہر صبح دودھ شربت سے استعمال ہوتا ہے، دودھ اور مشرب میں بھی کافی مقدار میں استعمال ہوتا ہے، وہاں پر چار قسم کا دودھ ہوتا ہے۔ ان میں سے فی صد اور دہنی صد چکنائی والا دودھ ہر جگہ آسانی سے دستیاب ہوتا ہے۔ اور دل کے عوارض سے بچاؤ کے لئے Skimmed Milk یعنی مریم نکال دودھ بہت مفید ہوتا ہے۔

کریم یا بالائی حصے ہونے والے دودھ کے ایک کپ میں ساٹھ گرام سے ہوتے ہیں۔ جب کہ کریم سے بھرپور دودھ کے ایک کپ میں 160 گرام ہوتے ہیں۔

اسی طرح کسی کا استعمال بھی بہت سے حصے کھانے میں ہوتا ہے۔ ہمارے پیرے ٹک پائتھان

مائل ہونے کی وجہ سے جو کہ 5 سے 8 فیصد زیادہ دھند کو لیستہ بال کو آہستہ کرنے کی خاصیت رکھتا ہے۔

حقیقت میں غر اور امان والی غذائیں، بیشتر وارنٹس کے باعث دل کیلئے بہت مفید ہوتی ہیں۔

(8) باوام اور دیگر مغزیات

باوام اور دیگر بہت سی مغزیات فنی ایسڈ ز اور پوٹاشیم سے مرکب ہوتی ہیں لیکن باوام کی خاصیت ہے کہ اس میں بہت زیادہ مقدار میں Monounsaturated فنی ایسڈز ہوتے ہیں۔

Monounsaturated چکن خوں سے استعمال سے نمل بندہ کولیسٹرول اور LDL جیسے Bancholesterol کہتے ہیں کو کم کر دیتا ہے۔

کئی فوڈ ایٹم باوام روغن پر تحقیقات کی گئی اور خوراک میں چکنائی کے طور پر باوام روغن کو کافی مقدار میں استعمال کیا گیا ہے کہ دوسری چکنائیوں کو بہت کم مقدار میں 4 اشکوں کے بعد یہ بات چال ہو گئی ہے۔ یہ وہی اور جو روغنوں میں دھند کو لیستہ بال کیوں کم ہوا اس مطالعہ کے دوران دوسری چکنائی کا استعمال بہت ہی کم کیا گیا تھا۔

اس کے بعد ماہرین نے یہ فیصلہ کیا کہ باوام روغن کا استعمال کولیسٹرول کو کم کرتا ہے۔ اور عام طور پر 11 سے 21 ادا کا 10:1 کا استعمال جسم اور دل دونوں کے لئے مفید ہے۔

ان کے استعمال کا مزید جملہ میں طرے سے ہے کہ 11 سے 21 دھند باوام رات کو کسی صاف کپے برتن میں چھوڑ دیا اور صبح 7 بجے تک کھاتے اور صبح استعمال کریں۔

یہ اس بات سے متعلق ہے کہ باوام روغن کے استعمال سے کولیسٹرول میں کمی آتی ہے۔

کئی پانچ سال پہلے باوام روغن کی پوری مقدار میں کھانے والوں اور خوراک کے مقدار کو کم کرنے کے ساتھ ساتھ یہ دونوں مشق کرتے تھے، عرصہ صاف کی گئی تھی کہ یہ سے باہر ہیں وہم ان دونوں نے کھانے سے سستی آ رہی تھی۔

میں نے بھی 8 سال پہلے یہ مشق کی تھی کہ دھند کو لیستہ بال سے چھوڑ دیا ہے۔ اس سے یہ لگتی تھی اور لگتی تھی دونوں کے مقدار میں اس کے لئے مفید ہوتا ہے۔

کون کون سی چیزوں سے پرہیز کیا جائے

اُٹ پھیلے اور صحت پر مبنی خوراک سے دور رہیں۔ روغن بہت زیادہ نقصان اٹھاتے ہیں۔
غریب آدمی غیر متوازن غذا کھانے باعث بنے۔ پڑھو تہہ در تہہ اس پر نہیں جوقی لیکن ایک امیر آدمی زیادہ
کھا کر اور ورزش سے منہ موڑ کر یہ پڑھتا ہے۔

زیادہ مقدار میں چکنائیوں پرہیز استعمال کرتے کے بعد محنت مشقت نہ کرنے سے جسم
میں چربی کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔ جس سے موٹاپہ کم ہوتا ہے۔ مائی پٹہ کو پسٹا وال اور خوراک وال کے عوارض ختم
لیتے ہیں۔ اسکی غذا کا استعمال زیادہ سے زیادہ ضروری ہے۔ سستی میں رہنے سے بدن کر خوراک سے
بھر پور غذا کا استعمال نقصان سے بچاتا ہے۔

(1) بڑا گوشت

بڑا گوشت یعنی چھڑے اور مینس کا گوشت کوٹنے والے اور یہ شہد چکنائیوں سے بھر پور ہوتا
ہے۔

ایسے افراد میں کالہ کولیسترول کی سطح بڑھ جاتی ہے۔ زیادہ ہو جاتی ہے۔ اس پر کولیسترول اور یہ شہد
چکنائی والی خوراک سے پرہیز کرنا چاہیے۔

البتہ بہت کم بلڈ کولیسترول کی سطح والے افراد اس پر چکنائی والی خوراک سے فائدہ اٹھا
سکتے ہیں۔

انڈا

انڈے میں ممبرو اسٹیروئیل سے زیادہ مقدار میں ممبرو اسٹیروئیل ہے۔ جب کہ روغن
میں تمام کالہ کولیسترول ہی ہوتا ہے۔

ایک ۱۰۰ گرام کے انڈے میں 250 سے 300 می۔ ممبرو اسٹیروئیل ممبرو اسٹیروئیل ہے۔ انڈے کی
بھی کالہ کولیسترول کی سطح سے زیادہ ہو جاتی ہے۔ روغن میں سے لے کر ان کا استعمال اس
قدر نقصان دہ ہے۔

جب کہ روغن اور انڈے کے روغن کا استعمال مفید اور فائدہ مند ہوتا ہے۔ روغن کولیسترول
والے افراد کے لیے نقصان مند ہے۔

غیر

بچے میں پوٹیشن اور حراموں کی بہت سی مقدار موجود ہوتی ہے۔ اس لئے محتاط اور ہائی بلڈ کوٹیسٹرول لیول والے افراد اس کے استعمال سے پرہیز کریں۔

کافی، چائے اور کولا

کافی اور چائے میں کافین کی موجودگی ہے۔ بہت سی مقدار اس کے استعمال سے بلڈ کوٹیسٹرول لیول میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس سے پسند سے ہائی بلڈ ویسٹول والوں کی طبیعت انتہائی مضرت ہے۔ کافی اور چائے کے علاوہ بہت سے مشروبات جن میں ویکو اور سبکی و اشیاں ہے ان میں بھی کوٹیسٹرول شامل ہوتی ہے۔

اس لئے کافی، چائے اور کولا کا استعمال ہائی بلڈ ویسٹول والے بچے یعنی اورول کی سبب قاعدہ شرابات کا باعث بنتا ہے۔

ناریل اور ناریل کائیں

ناریل کے ایلک ہڈرام میں ہائیڈروکسیزنی ہوتی ہے۔ یہ قسمی سے یہ پختی سے شدہ ہوتی ہے۔ ہاریل اور پام کے تیل میں بہت زیادہ مقدار میں یہ شدہ پختی ہوتی ہے۔

اس لئے ان کا استعمال بلڈ کوٹیسٹرول لیول میں اضافہ کا باعث بنتا ہے۔ اس سے بڑھتے ہوئے کوٹیسٹرول والوں اور بڑے افراد میں یہ کرتا ہے۔

ایل میں مختلف کھانے پینے والی اشیاء میں نوٹیسٹرول کی مقدار دی جاتی ہے

مختلف غذاؤں میں نوٹیسٹرول کی مقدار

فوا	نوٹیسٹرول کی گرام فی سو گرام	فوا	نوٹیسٹرول کی گرام فی سو گرام
معدہ	20000	چھب کا جوس	0
بڈ آغشت	70	سیب کا جوس	0

Q	تقریبی فیصد	550	اعلا سارے کا سارا
Q	چھڑھیں	70	مچھلی
Q	چھو	375	کروٹ
Q	سبز چوس	300	قین
Q	پنے وانی	250	کھن
Q	پنڈو تو رو	150	دل
Q	پنڈو	100	کچر
Q	آلو	85	سولنا اور دھڑا مہکا تمام
Q	سنا	65	چھوٹا کرکٹ
Q	کوبہ	60	چھن
Q	پنڈو	45	آکس کریم
Q	3.8	3.4	دودھ بغیر کھن لکالے
Q	پاؤں بغیر چھٹائی شش کیے ہوئے		ایک کپ میں
Q	کوبہ	2.5	کریم لکالے دے 1.5
			کے ایک کپ میں

مچھلی کھائیں اور بلڈ کولیسٹرول نارمل رکھیں

ایک بہت سے افراد جو مچھلی کو کثرت سے کھاتے ہیں اور کم دھڑا مہکا کھاتے ہیں۔
 حالانکہ مچھلی میں بہت زیادہ مقدار میں پیڑی موجود ہوتی ہے لیکن مچھلی میں موجود پیڑی
 کولیسٹرول سے پاک ہوتی ہے۔ اس لیے مچھلی کھانے والوں سے بلڈ کولیسٹرول میں اضافہ نہیں ہوتا اور
 مچھلی خورد افراد (CHD) یعنی قلوبی بارت لیزیز سے محفوظ رہتے ہیں۔
 اس بات پر بہت سی تحقیقات ہو چکی ہیں، مچھلی کھانے والے افراد سے ان میں سے
 تو بڑے نہیں بنتے بلکہ ان کا خون اچھا ہے اور وہ بڑے سے بڑے کایوٹ اور انک وورائیڈ ہار ہاٹا ہے۔
 ایسے افراد جو مچھلی کو کثرت سے کھاتے ہیں ان سے بلڈ کولیسٹرول میں اضافہ نہیں ہوتا
 اور ان کے دھڑا مہکا سے محفوظ رہتے ہیں۔ اس لیے افراد جو کولیسٹرول کا علاج

اہلوں نے واشنگٹن میں بین الاقوامی صحت برقرار رکھنے اور CHD سے بچنے پر قابو پانے والے تین نئے اقدامات پر اپنے تجربات پیش کئے۔

لہسن میں تقریباً 2000 کے قریب مختلف کیٹنگی ویزاں موجود ہیں۔ اس بات کو یقین دہانہ کر دیا گیا ہے کہ ایشیا، جاپان، چین، تائیوان اور یورپ کے ممالک میں لہسن کی روایتی طبی حیرت نے پیش نظر اسے روزانہ غذائیں خود ایک میں شامل کیا گیا ہے۔

لیکن یورپی ممالک میں حال ہی میں اس کا استعمال شروع ہوا ہے۔ اس سے پہلے اسے لہسن پاکستان میں لہسن کی کاشت پر سے ملک میں بڑی ہے۔ اس کے علاوہ اس میں بھی لہسن اور پیاز کاشت کرنے جاتے ہیں۔

جراثیمی میں 2011 کی صحت سے زیادہ پانچ افراد لہسن کی کوئی استعمال کرتے ہیں۔ بہت سے لوگ اسے کھا استعمال نہیں کر سکتے۔

جگر میں کولیسٹروئل کی پیداواری کوریوگنا

لہسن جگر میں کولیسٹروئل کی پیداواری کو بڑھاتا ہے۔

ایک عام آدمی میں 70 سے 80 فی صد کولیسٹروئل جگر سے تیار کیا جاتا ہے۔ جب کہ 20 سے 30 فی صد باقی مادہ کولیسٹروئل خوراک سے آتا ہے۔

لہسن میں موجود اس کا ایک جزو جگر سے تیار کیا جانے والے کولیسٹروئل کو بڑھاتا ہے۔ اس کے لئے کوئی ہڈی کولیسٹروئل بڑھاتا ہے۔

1. LDL اور ذراتی کھسکنا: لہسن میں واقع ہڈی سے ہے کہ HDL میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ اس کی بیماریوں سے بچاؤ کے لئے طبیعت میں بہتر ہو جائے گی۔

اس کے علاوہ اس کی طبیعت میں بہتر ہو جائے گی۔

432 مریض جو دل کے اور کولیسٹروئل سے تھے ان کو دو گروپوں میں تقسیم کیا گیا، ایک گروپ کے افراد کو روزانہ لہسن کو جوں جوں استعمال کیا گیا۔ دوسرے گروپ کو لہسن کا تیل دیا گیا۔

کچھ مدت بعد ان دونوں گروپوں کا موازنہ کیا گیا تو یہ پایا گیا کہ لہسن کا تیل استعمال کرنے والوں میں کولیسٹروئل کی سطح اور لائی پٹہ پر مشتمل بیماریوں کی سطح میں کمی آئی۔

انسانی پادشہ فیڈیز کے باعث پادشہ اقیف کا بعد وارہ حملہ بہت کم آواہ اور پادشہ اکیک کے باعث ان کی شریخ اموات بہت کم رہا۔ یہاں پر یہ کہنا کہ وہ ان کے مقابلہ میں (50 فی صد کم تھی)۔
 لیکن یہ صرف جڈو کولیسٹروئل اور جڈو پوٹاشیئم کو کم کرنے سے بلکہ جسمانی صحت اور جنسی صحت کو بھی برقرار رکھتا ہے۔

لیکن کولیسٹروئل سے جڑوں کی دیرین اور دیرینہ کو کم کر دیا جاسکتا ہے۔

خون کے کوٹھڑے سے بننے دینا

ہر سال لاکھوں کی تعداد میں چوبیسویں ویں ڈی ایچ (CHD) سے متعلقہ کے مرنے جاتے ہیں۔ لیکن خون میں کوٹھڑے سے بننے سے روکتا ہے۔ بلکہ کوٹھڑے کے پورے میں پائوڈر ہوتا ہے۔
 یہ فالج، پیچیدگیوں کی پیداوار کے لیے کوٹھڑے سے بننے کو کم کرتا ہے۔ جو کہ خون جمانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔
 یہ ایسا ایک طریقہ ہے کہ خون میں پورے کوٹھڑے سے بننے سے روکتا ہے۔

فائبرو ہائیڈروکسی کولیسٹروئل (Fibrinogen) سے متعلقہ دیرینہ میں جو کہ ہسٹامین کا عمل ہوتا ہے۔ یہ دیرینہ ایسا ہے کہ وہ دیرینہ کوٹھڑے سے بننے سے روکتا ہے۔

اسی طرح دیرینہ میں یہ بات کہی جاتی ہے کہ اسے دیرینہ کوٹھڑے سے بننے سے روکتا ہے۔
 زیادہ خاصیت رکھتا ہے۔ اور اسے دیرینہ کوٹھڑے سے بننے سے روکتا ہے۔

نائیٹروسیماٹک Nitrosamine کی پیداوار میں رکاوٹ

لیکن میں موجود کچھ کیمیائی جسم میں نائیٹروسیماٹک Nitrosamine کی پیداوار کو روک دیتا ہے۔

نائیٹروسیماٹک Nitrosamine ایک ایسا ہے کہ وہ دیرینہ کوٹھڑے سے بننے سے روکتا ہے۔
 یہ خاص طور پر دیرینہ کوٹھڑے سے بننے سے روکتا ہے۔

میتھ اور سے دور سے ہمارے گوشت میں بھی نائیٹروسیماٹک پیدا کرنے کی صلاحیت بہت زیادہ ہوتی ہے۔

انہی اور جڈوں میں بہت سے فراہم کرنے والے اجزاء سے بننے آپ کو دیرینہ کوٹھڑے سے بننے سے روکتا ہے۔

انہی اجزاء سے صرف معدوم کرنے سے روکتا ہے۔ اس لیے کہ یہ دیرینہ کوٹھڑے سے بننے سے روکتا ہے۔

مکمل شواہد ملتے ہیں کہ ایسویکلیس، معدہ و قوت کے سرکٹ سے بھی ان کا استعمال محفوظ رکھتا ہے۔

دیگر کئی چھوٹے دارا امراض سے بچاتا ہے

لہسن کا استعمال قوت حاصلت سے جاتا ہے اور بہت سی انجیلیشن سے سمندری مخلوق و مقابلہ کر کے محفوظ رہتا ہے۔

لہسن کا متواتر استعمال ذرا سی جانی سمندری امراض سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔ مقررہ دیا میں اسے بہت ہی مقبولیت حاصل ہوئی ہے اور آپ باہر طرح ان ہول سنہ۔ نیویارک میں ہر سال لہسن اکائے واسطے کا اسٹوکھولم میں ہوتا ہے۔

ان کی ہڈیاں میں موجود صف سے یہ مشہور ہوتی ہے۔

استعمال لہسن کے بارے ہدایات

ان لہسن کو غذائی معدویہ بننے کا تو یہ معدہ میں اسے بھی پیدا کرتا ہے۔

بہت سے افراد میں مختلف غذاؤں سے الرجی کا ارتقاء ہوتا ہے، اسی طرح ہمارے لہسن کے استعمال سے بھی الرجی کا شکار ہو سکتے ہیں۔

اگر آپ لہسن سے الرجیک ہیں تو اس کے استعمال کرنے سے پہلے خاصہ احتیاط سے مواظبت سے رہیں کریں۔

لہسن کا استعمال امتداد سے نہیں بہتر یہ ہے کہ شروع میں ایک گولہ

رہشدار غذاؤں کے قواعد

(Fiber) سے بھرپور غذاؤں کی ضرورت ہے۔ بہت حد تک اس سے الرجی

ہے۔

میں سے زیادہ تر الرجی یا فوڈ مالک میں ہونے والی صورت سے بہت حد تک اس سے الرجی اور جو Fiber سے بھرپور غذا استعمال کرتے ہیں وہ الرجی سے محفوظ رہتے ہیں۔ مثال کے طور پر جاپانی میں اس سے زیادہ تر رہشدار غذاؤں کا استعمال کرتے ہیں کہ یہ CHD الرجی سے بہت زیادہ محفوظ رہتے ہیں۔

جب کہ اس کے برعکس امریکہ میں تو رہشدار غذاؤں کو پانچوں کی نسبت کم استعمال

کرنے کے باعث CHD یعنی کورونری جراثیم کا تعلق بہت زیادہ مضبوط ہے۔

جو لوگ ریشہ دار غذا نہیں استعمال نہیں کرتے ان کا ایسا اثر ان کی نسبت جو ریشہ دار غذا نہیں استعمال کرتے ہیں ہوں وہ 5 گھنٹہ زیادہ عرصے کے خدشات ہوتے ہیں۔

ریشہ دار غذا اس کی اہمیت کا اندازہ آپ اس بات سے کیا سکتے ہیں کہ ایسا افراد جو 17 گرام صلی ہوتے ہیں ریشہ استعمال کریں ان کے کولیسٹرول کیوں میں چھ بلغموں میں 13 سے 26 فی صد تک کمی واقع ہو جاتی ہے۔

اوپر بیان کردہ تمام تحقیقات کی روشنی میں ہم یہ کہتے ہیں کہ ریشہ دار غذا میں ہارٹ ایٹک سے بچائی ہیں۔

Fiber فائبر کی اقسام

ان کی دو بڑی اقسام ہیں۔

(1) پانی میں حل ہونے والے فائبر (2) پانی میں حل نہ ہونے والے فائبر

(1) پانی میں حل ہونے والے فائبر (Water Soluble Fiber)

تمام اقسام کی گولڈن ریلین Perlin اور چھپ دار فائبر پانی میں حل ہونے والے ہوتے ہیں۔

تمام والہ والہ فائبر ریپائل وینڈ کو احتیاج میں میگزین کاربائیڈریٹس ایڈز بنانے کے لئے کولیسٹرول کی سطح کو کم کرتی ہے۔ یہ یہ بھی ایڈز بنانے کے لئے کولیسٹرول کو کام میں آتا ہے اور پائیل ایڈز کے ساتھ ساتھ وہ قاتل بن کر پختہ کرنے اور خارج ہوتے رہتے ہیں۔

اس طرح پھر کولیسٹرول کا استعمال جاری رہتا ہے۔ اور کولیسٹرول کیل میں بہت حد تک کمی واقع ہو جاتی ہے۔ یاد رہے کہ صرف وہی فائبر پانی میں حل نہ ہو سکیں جو کولیسٹرول کی مقدار کو کم کرتے ہیں۔

(2) پانی میں نا حل پذیر فائبر

یہ فائبر خاص کر ہضم کی غرابوں کے لئے مفید ہوتے ہیں یعنی ان کا زیادہ استعمال پلڈ کولیسٹرول کیل کو کم نہیں کرتا البتہ یہ تھوکتی غرابوں کو روکتا ہے۔

پیشہ کو روکتا ہے جس کو لوٹ کے متروک کرتے ہیں اور Diverticular بیماری کو روکتے

ہیں۔

پانی میں حل ہو جانے والے فائبرز:

Water Soluble Fibers

قسم کا نام	پودوں اور جانوروں کے جائے واسے	خوراک میں موجود	عمل کا نام
Pectin پیکٹین	سیب، دال میں ہوتے ہیں یہ خاص قسم کی جلیں فراہم کرتے ہیں	انجیوں میں پھونسیوں اور کھجوروں میں	مکمل ایندھن کی جگہ لیتا ہے پانی کو سمیٹتا ہے
پائنٹکس پودوں کی آوند	چمکدار مواد پودوں سے نکلتا آگیا۔ حصہ سے خاص ہوتا ہے	بجیوں اور سٹارچ میں بھی پایا جاتا ہے	شیر بناتا ہے
Mucilages مکیلاجس	یہ مواد بھی پودوں میں نہایت بڑی مقدار میں ہے	جڑیوں میں بے شمار پودوں میں اور کچھ دوسرے جزیروں میں	پاؤں اور آندھن اور کھانسی کا علاج کرتا ہے۔

سوگرام خوراک میں فائبرز کی مقدار گراموں میں

پھل

2.1 گرام

3.40 گرام

0.90 گرام

0.60 گرام

1.90 گرام

2.44 گرام

2.28 گرام

ایک سوگرام سیب میں

ایک سوگرام ایلو میں

ایک سوگرام انڈور سفید

ایک سوگرام کریم چھری

ایک سوگرام مائٹا

ایک سوگرام ناشپاتی

ایک سوگرام آلو و جھیلے سمیت

1.52 گرام	ایک سو گرام کو پانچ سو چھ سو سیست
2.12 گرام	ایک سو گرام کو پانچ سو چھ سو سیست
14800 گرام	ایک سو گرام کو پانچ سو چھ سو سیست

سیڑیاں

2.90 گرام	ایک سو گرام کو پانچ سو چھ سو سیست
3.10 گرام	ایک سو گرام کو پانچ سو چھ سو سیست
3.44 گرام	ایک سو گرام کو پانچ سو چھ سو سیست
2.90 گرام	ایک سو گرام کو پانچ سو چھ سو سیست
2.10 گرام	ایک سو گرام کو پانچ سو چھ سو سیست
0.40 گرام	ایک سو گرام کو پانچ سو چھ سو سیست
2.50 گرام	ایک سو گرام کو پانچ سو چھ سو سیست
1.30 گرام	ایک سو گرام کو پانچ سو چھ سو سیست
3.40 گرام	ایک سو گرام کو پانچ سو چھ سو سیست
6.30 گرام	ایک سو گرام کو پانچ سو چھ سو سیست
2.20 گرام	ایک سو گرام کو پانچ سو چھ سو سیست
7.75 گرام	ایک سو گرام کو پانچ سو چھ سو سیست
2.20 گرام	ایک سو گرام کو پانچ سو چھ سو سیست

اثاث اور گندمی مصنوعات میں

7.60 گرام	ایک سو گرام کو پانچ سو چھ سو سیست
0.80 گرام	ایک سو گرام کو پانچ سو چھ سو سیست
0.00 گرام	ایک سو گرام کو پانچ سو چھ سو سیست
13.51 گرام	ایک سو گرام کو پانچ سو چھ سو سیست
3.45 گرام	ایک سو گرام کو پانچ سو چھ سو سیست

مختصریات

ایک سو گرام مغز بادام	14.30 گرام
ایک سو گرام بادام تلہ	13.60 گرام
ایک سو گرام سوئیٹ پھلی	7.60 گرام

سو گرام مختلف خوراکیوں میں فائبرز کی مقدار گراموں میں

ایک سو گرام مغز اخروہ میں	5.20 گرام
ایک سو گرام دودھ کاٹے	0 گرام
ایک سو گرام دودھ بھینس	0 گرام
ایک سو گرام بھنسن	0 گرام
ایک سو گرام پنیر	0 گرام
ایک سو گرام بڑا گوشت	0 گرام
ایک سو گرام چھوٹا گوشت	0 گرام
ایک سو گرام مرغی کا گوشت	0 گرام
ایک سو گرام پھلی تمام اقسام کی	0 گرام
ایک سو گرام انڈے	24 گرام
ایک سو گرام خوبانی خشک	8.9 گرام
ایک سو گرام خوبانی تازہ	8.7 گرام
ایک سو گرام انجیر خشک	18.5 گرام

پانی میں نہ حل ہونے والے فائبرز (Water Insoluble Fibers)

قسم	میانائی ذرائع	تعدادی ذرائع	نکاح
سیلابوز	پودوں کی سبزیوں میں کافی مقدار میں پایا جاتا ہے	آٹے سے چھ کریم لار 25 فی صد پچانے فائبرز میں	معدہ اور انٹسٹائن کی حرکاتی رفتار بڑھاتا ہے

لیگنین Lignin	یہ بھی سمجھ لیں کہ یہ کون سا وال بنا رہا ہے اس دور تیسری صدی کے درمیان دور کے دور میں ہے۔	یہ چوبیسویں صدی میں بھی تیار کیا جاتا ہے۔	پائیل انڈسٹریز اور دیگر صنعتوں کے ساتھ جڑا ہے۔
Hemicellulose لیگنیٹوس	کھانسی کے لئے حصوں میں یہ جڑا ہے یہ آسانی سے سادہ طور پر تبدیل ہو جاتا ہے۔	50 سے 70 فی صد تک تیار کیا جاتا ہے پڑ جاتا ہے۔	یہ دو تیسریں صدیوں میں ہے۔

اسپیڈول کا کردار

اسپیڈول کا استعمال ٹوٹا ہونے والے مادوں سے کرتے ہیں۔ اسپیڈول بہت اور چھانڈا ہونے والوں صورتوں
میں استعمال کیا جاتا ہے۔

اسپیڈول پر ہونے والی انجینئرنگ تحقیقات سے یہ بات باقی میں ہو چکی ہے کہ
اسپیڈول انٹیمون استعمال کرنے کی صلاحیت میں نہیں رکھتا بلکہ بڑا کولیسٹرول لیواں کو کم کرتا
ہے۔

اسپیڈول کا مسلسل آنکھوں کے لئے استعمال ہونے کی صورت میں 15 سے 20 فی صد
I.D.I. کولیسٹرول کو کم کر دیتا ہے۔ اسپیڈول تیار ہونے والی دوا میں کولیسٹرول کے لئے وقت آتی ہے
البتہ چند نامقاربت اندیش لوگ اس میں عداوت کرتے ہوئے سمجھتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ
کولیسٹرول کو کم کرنے کے لئے دوا ہے۔

اسپیڈول کا مسلسل استعمال 10 سے 25 فی صد تک بڑا کولیسٹرول کو کم کرتا ہے۔
نیز اور بڑا کولیسٹرول کی مصنوعات سے

نیز کا دیا جانے والا دوا ہے۔ اسپیڈول کی دوا ہے۔ اسپیڈول کی دوا ہے۔ اسپیڈول کی دوا ہے۔
بہت زیادہ دیتی ہے۔ اسپیڈول کی دوا ہے۔ اسپیڈول کی دوا ہے۔ اسپیڈول کی دوا ہے۔

مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے۔

امریکہ میں استعمال ہوا ایک پتھر میں اس کا استعمال کرتے ہیں۔ اس پر بہت سی تحقیقات ہو چکی ہیں۔ جس سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ ہونا چوکر، ریڈ وائلسٹ، اس احوال کو نہایت مستعدی سے سمجھ کر لیتا ہے۔

امریکا کے سینٹ ڈیوڈ انٹر Dr Anderson نے اپنی بیٹی کی تصویر

کیونکہ وہ کا پورا جسم مسخ ہو چکا ہے۔ اس لئے اسے یہاں پر گم کیا جاتا تھا اور اس کا استعمال جانوروں میں کیا جاتا تھا۔

والتر ایڈرمن صاحب نے وہاں سے کافی مقدار میں یہ ۱۶ چکر حاصل کیے اور بہت سے لوگوں کا استعمال کر کے ان کو ان کے لیے دے دیے۔

انہوں نے (U) کو اس تک پہنچانے کے لیے کئی دھڑوں میں استعمال کیا تو ان کو پکڑ کر لیسٹرول (L) فی سونے تک پہنچایا۔

ہمارے پاس تو وہ کھڑا تھا، دنیا بھر میں سے اچھے اچھے آدمی آئے۔ امریکہ میں تو آج کل یہ استبدادِ باطل اور تحقیق جوتی کے ہٹ دھرمی کا دور ہے۔ دنیا بھر میں اس کے لئے بہت عقیدہ ہے۔

میں قربان کیا ہوں، موجبِ رعبِ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا ہے کہ آپ کے قربان کی روشنی میں سب نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم میں ہو گا۔ اے دنیا کی اہل بیت سے تم یسا ساڑھنے چودہ سو سال پہلے سے لوگ آگاہ ہو چکے ہیں۔

جب کہ میں نے کچھ سنا تھا اس کی افواہ سے بھاری ہے۔

(Guar)_{1/2}

اس میں بہت زیادہ حلا پڑ گیا تھا۔ میری آؤٹ میں ہفتہ وار میٹروں کو کم کرنے کی بہت زیادہ صلاحیت ہوتی ہے۔

13 سے 18 گروہ نمبر کے روزانہ امتحان تک ماہر بنڈولیہ مشورہ کیوں کر 15 سے 20 فی صد کم کرو چتے۔

ریشدار یعنی فائبر سے کپڑے پور غزائوں کا استعمال ضرور کرنا چاہیے

روزانہ ایک سخت مشق سنان کے لئے تقریباً 40 سے 50 گرام پانچہ زکی ضرورت ہوتی

ہے اور لوگوں کی اکثریت اس سے واقف نہیں۔

ہاں البتہ اگر مرد کی تعدادوں سے 40 فی صد تک فائبروزی مقدار اکٹھ لوٹ حاصل کر لیتے ہیں اور یہ سکون بھل اور شیری زندگی گزارنے والے لوگوں میں یہ شرح اس سے بہت کم ہے۔

روزانہ کون کون سی غذا استعمال کرنے سے مطلوبہ مقدار فائبروز حاصل ہوگی

1۔ تھل آنے یعنی چکر بولتی طبیعت آنے کی بولی آجانی ہے۔

2۔ آؤکھ لکھ سے استعمال پانچ سے روٹی اور آؤکھ توں کو ایک ساتھ استعمال بھی کیا جاسکتا ہے البتہ میں بھی یہ نقص کا استعمال نہ کیا جائے۔

3۔ گوشت کا استعمال کم کریں۔ پیلیوں میں، دھڑو وغیرہ کا استعمال بڑھاویں۔

4۔ سبز یوں کا استعمال زیادہ کرنا ہے۔ خاص کر انڈیا، یوں جو چوں والی ہوں۔

یاد رہے کہ سبز یوں کو زیادہ نہ پھیں، بڑھان میں بھی نہیں، مگر عام استعمال کریں۔

اگلی بولی بخیر کی انھیں نے سبز یوں، روؤ، کھنڈ، بولی ہیں۔ ان میں فائبروز کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے لیکن زیادہ کھانے سے دماغ بوجھتی ہے اور معدن بھی بھیرا زیادہ استعمال دیکھ ہی اس کی بڑھ کر بولیں کہ کرنے کی افادیت کم کرتا ہے۔ یہ مقدار اس قدر بولیں سبز یوں کے استعمال سے کم ہوگا۔ اس سے زیادہ کھیں اس میں بھی نقص نہیں کہ بڑھتا ہے۔

5۔ تازہ پھلوں کا زیادہ سے زیادہ استعمال۔ میوہ نہ چھینے۔ یہ بات کہہ کر شکستہ اور تازہ یوں میں بھی فائبروز کم ہو جاتا ہے۔

سبز یوں اور پھلوں میں فائبروز اور پانی کی موجودگی دونوں ہی میں آتا ہے تو سہارٹ بنانے میں مددگار ہوں گے۔

6۔ آٹے کو چھان کر دیکھ لیں اس میں کوئی چھوٹا بونا یا کھڑا بونا لیکن چھیننے سے جو چکر کم حاصل ہو اس کو دور آٹے میں گھسیا کر گیسے گوشت کو بخیرہ دینی تیار کریں۔

7۔ بہت سی سبز یوں اور پھلوں کو چھیل کر استعمال نہ کریں مثلاً جو خشک تھوڑا تازہ آؤکھ بخار وغیرہ سبز یوں میں شائع، آؤکھینا، قہیرہ

کیونکہ ان سے چھلکوں میں بہت سی مفید چیزاں ہوتے ہیں جو انسانی صحت اور زندگی کے لئے ضروری ہوتے ہیں۔

اپنا وزن کم کیجئے

موٹاپا صحت کا دشمن اور بہت سی بیماریوں کی جڑ ہے۔ موٹاپا سے یہاں جسمانی طور پر انسان کی خوبصورتی میں فرق آ جاتا ہے۔ اس کے ساتھ صحت میں بہت فرق پڑتا ہے۔ اس باب میں ہم موٹاپا کو کم کرنے کے بارے میں ضروری اور یہ حاصل کھٹکھٹ کریں گے۔

نہ صرف ہمارے ملک پاکستان میں موٹاپہ بڑی تیزی سے پھیل رہا ہے بلکہ یہ تو بہت سے ترقی یافتہ ممالک جن میں امریکہ بھی شامل ہے پھیلتا جا رہا ہے۔

اس کی بہت سی وجوہات ہیں لیکن جو وزن خراب، سلیپنگ اور زیادہ کھانا شامل ہے۔ تمام انسانی شعور افراد یہ چاہتا ہے کہ ان کی عمر اور قد کے مطابق ان کا وزن آگیا ہو۔ چاہیے۔

اس سلسلہ میں یہاں یہ ایک چارٹ دیا جاتا ہے جس کی مدد سے عمر اور قد کے حساب سے تمام افراد اپنے بائبل ٹیک وزن کے متعلق جاننے میں وقت محسوس نہیں کریں گے۔

عورتوں اور مردوں دونوں کے لیے ظاہر اور قد و وزن کے چارٹ الگ الگ پیش

کئے جاتے ہیں

بائبل مناسب لمبائی اور وزن کا چارٹ عورتوں کے لیے

وزن		لمبائی یا اونچائی	
کلوگرام	پونڈ	سینٹی میٹر	انچ

25 سال کی عمر سے زائد عورتیں

4	10	147.3	96	107	43.5	48.5
4	11	149.0	98	110	44.5	49.9
5	0	152.2	101	113	45.8	51.3
5	1	154.9	104	116	47.2	52.6
5	2	157.5	107	119	48.9	54.0

3	160.0	110	122	49.9	55.3
4	162.6	113	126	51.3	57.2
5	165.1	116	130	52.6	59.0
6	167.6	120	135	54.4	61.2
7	170.2	124	139	56.2	63.0
8	172.7	128	143	58.1	64.9
9	175.3	132	147	59.9	66.7
10	177.8	136	151	61.7	68.5
11	180.3	140	155	63.5	70.3
0	182.9	144	159	65.3	72.0

25 سال سے زائد عمر والے مردوں کیلئے

نوٹ: مرد اور عورت دونوں کیلئے قدر کی یہائی غیر جوتے کے ہے

نسبتی یا اوپر والی		مرد	
وقت	انچ	پونڈ	کلوگرام

25 سال سے زائد عمر والے مردوں کے لئے

2	157.5	118	129	53.5	58.5
3	160.0	121	133	54.9	60.3
4	162.6	124	136	56.2	61.7
5	165.1	127	139	57.6	63.0
6	167.6	130	143	59.0	64.9
7	170.2	134	147	60.8	66.7
8	172.7	138	152	62.6	68.9

5	9	175.3	142	156	64.4	70.8
5	10	177.8	146	160	66.2	72.6
5	11	180.3	150	165	68.0	74.8
6	0	182.9	154	170	69.9	77.1
6	1	185.4	158	175	71.7	79.4
6	2	188.0	162	180	73.5	81.6

وزن کرنے کے لئے صبح و شام کھانے کے بعد 10 سے 15 منٹ تک چلنا اور رات کے وقت 10 سے 15 منٹ تک چلنا بہت مفید ہے۔

ان کے وقت وزن نقصان دہتا رہتا ہے اور رات کے وقت اظہار کیا جاتا ہے۔ اس لئے بہتر ہوگا کہ صبح سویرے ناشتہ سے پہلے وزن کرنا ہے۔

کیا موٹاپا وراثتی بھی ہوتا ہے؟

بہت سے حاملوں کا خیال ہے کہ یہ خصلت موروثی ہے، جتنا ہے اور بہت سے لوگ اس خیال سے متاثر ہیں۔

حالیہ دورے والے تحقیق سے یہ ثابت ہو چکا ہے کہ دنیا پر مختلف طرح کے خصلتیں ہیں۔
 ڈاکٹر ویڈیو کا رٹیل اور نیورٹی نے یہ فیصلہ کیا ہے کہ ان کے مطابق آپ بہت آسانی سے وزن کو کم کر سکتے ہیں، اپنی خوراک میں چربی اور نمکوں کی خوراک کا استعمال روک دیں، انتہائی ضرورت کے مطابق خوراک کا استعمال کریں۔

وزن کم کرنے کے 20 طریقے

اگر آپ اپنے وزن کو کم کرتے ہیں تو یہ بہت آسان ہے۔ آپ کو اس کے دورے کے خدشات بہت حد تک کم ہو جائیں گے۔

کچھ لوگ بہت آسانی سے بڑھتے ہوئے وزن کو دوبارہ کم کر سکتے ہیں۔ یہی چیزیں ہیں جنہیں ہم بتاتے ہیں کہ وہ دوبارہ بڑھتی حالت پر آجاتے ہیں۔ ان کو دوبارہ ان ہی وزن کے لئے کم کرنا ہوتا ہے کہ اپنے جسم کو دوبارہ بڑھنے کی اجازت دے کر کھانا کھاتے۔

تیزی سے وزن کا کم ہوتے جانے کی بات کی عدم مت ہوتا ہے کہ جسم میں پانی اور پروٹین کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔ یعنی جسم میں پروٹین کی مقدار میں کمی اور پانی کی کمی سے وزن کم بہت تیزی سے کم ہوتا جاتا ہے۔ لیکن یہ خطرناک ہوتا ہے۔

اس لئے وزن کم کرنے کے لئے چاہئے کہ جسم میں پروٹین کی مقدار کم نہ ہو بلکہ اس سے بڑھ کر ہو۔ اس سے وزن کم ہوتا ہے۔

کھانا بسم اللہ الرحمن الرحیم پڑھ کر شروع کیا جائے
کھانے سے پہلے ہاتھ دھو لیے جائیں اور پیئیں تو پیے سے صاف نہ کیا جائے ویسے ہی
نہل دئے دیں۔

کھانا کھانے سے پہلے پانی ضرور پیئیں۔ اس کی ضرورت کے مطابق پیئیں کہ کھانا کھانا
چاہیے۔

کھانے سے پہلے پانی چاہئے۔ یہ ضروری ہے کہ پانی پینا چاہئے اور جلد میں پانی پینا تو بھلا ہے
کیا ہے۔

1- اپنی خوراک میں حواص اور فیٹس کی کمی نہ کریں۔ ان سے بھی وزن کم نہیں۔
2- ورزش کرنا بہت ضروری ہے۔ یہ وزن کم کرنے کا بہترین طریقہ ہے۔ اس سے وزن کم ہوتا ہے۔
3- چربی کی مقدار کو کم کریں۔ اس سے وزن کم ہوتا ہے۔ یہ چربی کو کم کرنے کا بہترین طریقہ ہے۔
4- چربی کی مقدار کو کم کریں۔ اس سے وزن کم ہوتا ہے۔ یہ چربی کو کم کرنے کا بہترین طریقہ ہے۔

5- جب آپ اپنی خوراک میں حواص اور فیٹس کی مقدار کم کریں تو ضروری ہے کہ آپ
دماغ اور معدے کی خوراک کو استعمال نہ کریں۔

6- چربی اور فیٹس کے استعمال سے بچیں۔ اس سے وزن کم ہوتا ہے۔ یہ چربی کو کم کرنے کا بہترین طریقہ ہے۔
7- چربی اور فیٹس کے استعمال سے بچیں۔ اس سے وزن کم ہوتا ہے۔ یہ چربی کو کم کرنے کا بہترین طریقہ ہے۔

8- باقار میں دستیاب غیر معیاری وزن کم کرنے والی غذاؤں سے بچیں۔
9- اپنی خوراک کا چارے سے مراد چارے کی کمی نہ کریں۔ اس سے وزن کم ہوتا ہے۔ یہ چربی کو کم کرنے کا بہترین طریقہ ہے۔

10- اگر آپ کا وزن کم نہ ہو تو آپ اس میں مزید اضافہ کریں۔
11- اس سے وزن کم ہوتا ہے۔ یہ چربی کو کم کرنے کا بہترین طریقہ ہے۔

12- اس سے وزن کم ہوتا ہے۔ یہ چربی کو کم کرنے کا بہترین طریقہ ہے۔
13- اس سے وزن کم ہوتا ہے۔ یہ چربی کو کم کرنے کا بہترین طریقہ ہے۔

ورزش کی عادت

روزانہ ورزش کر کے بے حد فوائد ہیں۔ اس سے پورے جسم پر اثر پڑتا ہے۔ پسینے کے ذریعہ فائبروں کا اخراج ہوتا ہے، رگوں کا صفائی ہوتا ہے۔

انکلام نظام صحت تمام نظاموں کے جسم اپنے کاموں کو احسن طریقہ سے سرانجام دیتے ہیں۔ ورزش سے تمام صحت جسمانی کمزوریوں پر غلبہ پڑتا ہے۔ اثرات پڑتے ہیں۔ لیکن یاد رہے ورزش عمر بچے اور اپنی صحت۔ دیکھ کر نظر آتا ہے۔ زیادہ وقت ورزش میں نقصان دہ ہوتا ہے۔ خاص کر دل کے امراض والے افراد میں سخت نوعیت کی ورزش موت کا سبب بھی بنتی ہے۔ اس لئے مریضوں کو اپنی بیماری کے حساب سے اپنے معالج سے مشورہ کرنے والی قدم اٹھانا چاہیے۔

صرف ورزش کے فوائد پر اکتفا کرنا کافی نہیں ہے۔ مریضوں کو بھی ورزش کرنے کی پندہاں ضرورت نہیں۔ عام صحت مند افراد کی صحت مند افراد سے مزید زیادہ پتہ چلتا ہے جو افراد ورزش سے ہی جڑتے ہیں، وہ ایسے افراد کی نسبت کم ورزش کرتے ہیں بہت زیادہ تعداد میں دل کے امراض اور دیگر کئی بیماریوں سے مرگتا ہے۔ بانی بلڈ پریشر۔ بانی بلڈ گلیسرول، فیبرہ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ لیکن کسی بھی قسم کی ورزش کا پروگرام ترتیب دینے سے پہلے اپنے معالج سے مشورہ کر لیا جائے ورنہ آپ کو آپ کی صحت کو مد نظر رکھتے ہوئے بہتر مشورہ دیں گے۔

اگر آپ کے دل کی حرکات سے قہرہ ہوں اور آپ کا بلڈ پریشر بھی بڑھا ہوا ہو آپ کسی بھی قسم کی ورزش سے اجتناب کریں۔

اس کے بعد آپ باقاعدہ اپنے معالج سے مشورہ کرتے رہیں اور آپ کا معالج مشورہ دے تو ورزش شروع کریں اور معالجاتی جائیں گے۔

اگر آپ اپنے دل کی علامات دیکھتے ہوں تو ورزش نہ کریں۔

1۔ کبھی کبھی آپ کے معالج نے آپ کو دل کے کسی۔ دھڑ میں مٹا دیوں گے ہمارے آگے کیا ہو۔

2۔ اگر آپ کی چھاتی کے کسی حصہ میں درد محسوس ہو رہا ہو۔

3۔ اگر آپ کی ECG میں کوئی تبدیلی ہو جائے۔

4۔ اگر آپ کے دل کی حرکات سے قہرہ ہو جائے۔

5- اگر آپ کو اکثر خفگی طارمی ہو جاتی ہو۔

6- اگر آپ کے خاندان میں ہائی بلڈ پریشر، شوگر، ہائی کولیسٹرول، دل کے امراض کی سسٹمی پائی جاتی ہو اور آپ سگریٹ نوشی کی عادت بھی رکھتے ہوں تو ورزش کے لئے اپنے معالج سے رجوع کریں۔

7- اگر آپ کا معالج قائلے کرتا ہے کہ آپ کو مینڈ پریشر بہت زیادہ ہو۔

8- اگر آپ کو کوئی بڑی بیماری یا ریکوٹی شمریت ہو تو آپ سے کہیں ورزش نہ کریں۔

9- اگر آپ کی عمر 60 سال یا اس سے زیادہ ہو اور آپ ورزش کے عادی نہ ہوں۔

ورزش کی اقسام: ورزش کی دو بڑی اقسام ہیں۔

(1) Aerobic Exercises (2) Non-Aerobic Exercises

Aerobic Exercises (1)

یہ ایسا ورزش ہے جس میں آکسیجن کی زیادہ مقدار اندر لے جانے کے لئے کئی طریقے استعمال کئے جاتے ہیں۔ مثلاً تیز چلنا، تیراکی، جوگنگ، بورہ، لڈو وغیرہ۔

اس قسم کی ورزش سے مینا ہوک بھگم میں کافی تیزی آتی ہے اور اس کے لئے کافی توانائی درکار ہوتی ہے۔ اس قسم کی ورزش سے دل، ہارور، ان خون کی نالیوں کو کافی غائدہ ہو جاتا ہے۔

اس میں سائیکل چلانا، ڈانس، سکیٹنگ، وغیرہ بھی شامل ہے اس قسم کی ورزشوں میں وزن کم کی، چربی میں کمی اور پٹوں کی سبھوٹی ہوتی ہے۔

100 کلو ریڈی جلانے کے لئے آپ درج ذیل ورزشیں کر سکتے ہیں۔

1- 5 کلو میٹر فی گھنٹہ کی رفتار سے 10 سے 20 منٹ تک چلیں۔

2- 6 کلو میٹر فی گھنٹہ کی رفتار سے 20 سے 25 منٹ تک چلیں۔

3- 6.5 کلو میٹر فی گھنٹہ کی رفتار سے 17 منٹ تک چلیں۔

4- 1.5 کلو میٹر فی گھنٹہ سے 1 منٹ میں دوڑ کر رکھ کر چلیں۔

5- 20 منٹ تک تیز تیز چلیں۔

6- اعتدال پسندانہ رفتار سے 4 کلو میٹر تک سائیکل چلانا۔

7- 45 منٹ تک سیر حیدان اعتدال کی رفتار سے پارک چڑھتے۔

- ۸۔ آئینہ کھڑے بیٹھ کر پیٹھ کی رفتار سے 20 سے 25 منٹ تک تھرتھاتی کریں۔
 9۔ آئینہ سے 20 منٹ تک پیٹھ کی حرکت کریں۔

Non - Aerobic Exercises (2)

اس قسم کی ورزش بالائی بلڈ پمپ کیلئے کی جاتی ہیں۔

ان میں مختلف نوعیت کی ورزش مختلف پٹوں کو مضبوط بناتی ہیں۔ عورت ان مختلف بھی اسی طرح میں آتا ہے لیکن ایسی ورزشوں میں پیٹھ پر زور دینے کے بجائے کمر پر زور دینا چاہئے۔
 لیکن ورزشیں دل کے مواصلات کو بہتر بناتی ہیں۔ بالائی افراد کے لئے ورزشیں نہیں ہوتی بلکہ نقصان دہ ہوتی ہیں۔

مستطیل ورزش کے فوائد

مستطیل فائبرز کا تعلق انسانی جسم کی ورزشیں جو زیادہ وقت اور محنت کی ضرورت نہیں رکھتے ہیں اور کم سے کم کر کے ہر روز کوئی 10 سے 15 منٹ تک کرنا چاہئے۔ یہ ورزشیں ہر قسم کے جسمانی کام میں بہتری آتی ہے۔ انسانی جسم میں ہر قسم کے جسمانی کام کی رفتار کو کم کر دیتا ہے اور پیشاب کی صورت میں خرابی ہو جاتی ہے۔ انسانی جسم میں ہر قسم کے جسمانی کام کی رفتار کو کم کر دیتا ہے اور پیشاب کی صورت میں خرابی ہو جاتی ہے۔

(1) وزن کی کمی

مستطیل ورزش کا مشعب ہے کہ آپ اپنی فالو جی پی اور اضافی حرارتوں کو کم کر لیں گے۔ اگر آپ ہمارے ورزشی کو ترک کر دیں اور متوازن غذا کا استعمال جاری رکھ کر ورزش کریں تو یقیناً وزن میں کمی واقع ہو جائے گی۔

وزن میں مستطیل کی کاٹھنڈی کی مقدار میں کمی کی مقدار میں کمی ہے۔ ان کی پانچ سو درمیانہ مردانہ وزن 9 سے 18 کلوگرام وزن میں مستطیل ورزش سے کم کر سکتے ہیں لیکن یہ مقدار 18 سے 28 کلوگرام میں مستطیل ہوتی ہے۔

اس قدر وزن میں کمی سے دماغی بہتریوں سے محفوظ رہا جا سکتا ہے اور دل سے دور سے ختم ہوتا ہے۔

بلڈ کولیسٹرول میں کمی

باقاعدگی سے جسمانی ورزش تمام جسمانی عمل کے لئے فائدہ مند ہوتی ہے اور خاص کر دل اور ول کی نالیوں پر اس کے اچھے نتائج برآں ہوتے ہیں۔

ورزش سے HDL لیول میں اضافہ اور LDL میں کمی واقع ہو چکے سے دل کے امراض سے بچاؤ میں بہت زیادہ مدد ملتی ہے۔

ورزش کرتے سے لائی پٹے میں چربیوں میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اور یہ اضافہ ورزش کرنے کے دوران اور بعد جاری رہتا ہے۔ جس سے بلڈ کولیسٹرول لیول میں کمی واقع ہوتی ہے۔

اور فالٹو چربی کا استعمال کو کمر جسم سے چربی کی مقدار کم ہونے لگتی ہے جس کے باعث وزن میں نمایاں حد تک کمی واقع ہو جاتی ہے۔

مختلف اثرات جو اعصاب اور لیٹن ٹیوز کی بیماریوں پر موجود ہوتے ہیں ان کی سرگرمیوں میں اضافہ کے باعث یہ عمل دقتوں پر مبنی ہوتا ہے۔

مختصر اکتین اثرات مثلاً ایچ پی پوٹین لائی پیاز (Lipoprotein Lipase) - لیپوپروٹین

کولیسٹرول، ایسل، ٹرانسفیریز (Acyl - Transferase) - Lecithin cholesterol

(LCLAT) اور ہیپٹک لائی پیاز (Hepatic Lipase) کی پیداوار میں شامل ہے۔ جن

کی مدد سے LDL کولیسٹرول میں کمی اور HDL کولیسٹرول میں زیادتی ہو جاتی ہے جو ایک خوش کن عمل

ہوتا ہے اس کی وجہ سے جسم میں فالٹو چربی اور حرارت کا کمر جسم کو پاک و چمکے بناتے ہیں اور مالاپ

نہیں بچھائے دیتے۔

ورزش بلڈ پریش کو قابو میں رکھتی ہے

خون کے بہاؤ کی زیادتی خون کی نالیوں کو کمزور کرتی ہے۔ اسی خون کی نالیاں جو خون کے

دھڑکتے متاثر ہو کر کولیسٹرول کو اپنے اندر بھرنے کی بہت زیادہ صلاحیت رکھتی ہیں۔

کولیسٹرول کی خون کی نالیوں میں موجودگی ان کی اندرونی سطح میں کمی لاتی ہے جس کی وجہ

سے خون کی نالیاں سکڑی ہوئی یا تنگ ہو جاتی ہیں اور خون کا بہاؤ مزید کم ہونے لگتا ہے۔

اس سے پہلے ہم بیان کر چکے ہیں کہ باقاعدہ ورزش سے کولیسٹرول لیول میں کمی واقع ہوتی

ہے، فالٹو چربی خارج ہوتی ہے، اور مالاپ چربی لگتا ہے، اسی لئے خون کی نالیوں میں کولیسٹرول کی کمی

اور بڑھتی چلی کے جل جانے سے باقی ماندہ پیر میں کی واقع ہو جاتی ہے۔

ورزش دل کی شریانوں کی پیاریوں کے خدشات کم ہو جاتے ہیں

باقاعدگی سے ورزش کی عادت سے دل کے پتے بہتر کارکردگی دکھاتے ہیں۔ آکسیجن کی مطلوبہ مقدار صرف پورے جسم کو پہنچتی ہے بلکہ دل کے اپنے تمام پتوں اور شلوں تک مطلوبہ مقدار آکسیجن پہنچتی رہتی ہے۔ دل تندرست اور توانا رہتا ہے اور اس کے پتوں میں مقبوضہ واقع ہوتا ہے۔ دل کی حرکات مستحکم رہتی ہیں اور اعتدال قلب کا عارضہ بھی نہیں ہونے پاتا۔ باقاعدگی ورزش دل کی شریانوں کو سخت اور تنگ نہیں ہونے دیتی جس کی بنا پر انسان انقباض و انقباض سے محفوظ رہتا ہے۔

دیگر امراض کا تدارک بذریعہ ورزش

ورزش سے پہلے سے بیان کردہ امراض کے علاوہ بہت سے دیگر کئی امراض ہیں جن سے بچا جاسکتا ہے۔

لیکن ان کی فہرست بہت طویل ہے اگر ان کو تحریر میں لایا جائے تو ایک کھل کتاب کی ضرورت پیش آوے گی۔ اس کتاب میں صرف بڑے بڑے اور پیچیدہ امراض کا ذکر کیا جائے گا۔

ذیابیطس شکر (Diabetes Mellitus)

باقاعدگی سے ورزش کی عادت شکر سے بچاتی ہے۔ پورے جسمانی نظام کی طرح اہلہ بھی اپنے فرائض سرانجام دے کر رہتا ہے۔

عام طور پر 35 سال کی عمر سے بعد آٹھ سو پانچ لاکھ لوگ شکر کا شکار ہو جاتے ہیں۔ باقاعدگی سے ورزش سونا پا کر رہتی ہے اور شکر بھی اوقات نیک رہتا ہے۔

پتے اور گرووں کی پتھریاں

سولے لوگوں میں پتے کی پتھریوں کے امکانات بہت زیادہ بڑھ جاتے ہیں۔

اسی طرح ورزش نہ کرنے والے افراد اور سبیل پسندی والے افراد بھی گرووں اور پتے کی پتھریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں، لیکن ورزش کے فوائد میں سے یہ بھی ہے کہ انسان پتے اور گرووں کی پتھریوں سے محفوظ رہتا ہے۔

ہا کا عدد وونٹھیا کرنے والے افراد میں گھرے اور پتے کی پتھریاں نہ ورزش کرنے والوں کے مقابلہ میں بہت کم ہوتی ہیں۔

دوران خون کی بیماریوں میں کمی

روزانہ ورزش سے دل اور دوران خون کی تالیف کی صحت پر بہت زیادہ مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اور دوران خون کی بہت سی بیماریاں سے بچا جاسکتا ہے۔

قوت مدافعت میں اضافہ

روزانہ اور ہا کا عدد ورزش سے تمام جسم انسانی میں مقبولی کے ساتھ قوت مدافعت میں اضافہ ہوتا ہے۔ جس کی وجہ سے انسان بہت سی بیماریوں پر خود غور کا پالیتا ہے۔ ورزش کرنے والے افراد پیٹھ اور نوق کا بھی شکار نہیں ہوتے۔

ورزش ہڈیوں اور جوڑوں کو طاقت بخشتی ہے

ورزش سے ہڈیاں، جوڑے، پٹے اور بندھن مضبوط ہوتے ہیں اور ان کی کارکردگی بہتر رہتی ہے۔

ورزشی اجسام کی ہڈیاں بھر پوری نہیں ہوتی اور نہ ہڈیوں کی جگہ لگنے سے مراد یہ بھری ہو کر نہ پانڈیوں کی کمزوری، اس مرض کے باعث دماغی بات سے یا پٹے سے ٹوٹ جاتا ہے۔

ورزش جنسی طاقت کا بھی باعث بنتی ہے

دیکھان گت فوائد کے علاوہ بات مشہور میں آتی ہے کہ جنسی اندکی پہ بھی اس سے خوشگوار اثرات پڑتے ہیں۔

سیدھی بات ہے کہ جب ورزش کا معاملہ ہو پورے جسم پر مثبت اور صحت مندانہ اثرات مرتب کر کے تو تو بیشک جنسی زندگی میں بھی بہتری رہے گی۔

ورزش کے دوران رفتاروں

ایک عام آدمی کی حالت صحت اور جسمانی صحت میں بعض کی رفتار 70 سے 75 ضربات فی منٹ ہوا کرتی ہے۔

لیکن مسلسل اور یا قاعدہ ورزش کرتے لوگوں میں تقریباً 60 کی حد کے بعد تیزی آجاتی

ہے۔ اور چالیس سال تک ان کی نبض 60 سے 70 ضربات فی منٹ ہو جاتی ہے۔

20 سے 30 منٹ تک ورزش کرنے کے دوران نبض کی رفتار بڑھ جائے گی۔ اور اگر آپ کی عمر 40 سال ہو تو آپ اپنی نبض کی رفتار 220 سے 240 سے دوران ورزش بڑھتے ہوئے کیونکہ آخری (اور ان ورزش نبض ہونے کی حد 180 ضربات فی منٹ دوران ورزش ہوتی ہے۔

اور 180 ضربات نبض دہانے اور آخری من کی ضربات تقریباً 126 ضربات فی منٹ ہوتی ہیں اور یہ سب سے زیادہ ان کی شرح نبض واپس ہے۔ لیکن ایسے افراد جو CHD یا پھر ٹینشن کی ادویات خاص کر پیلا جیٹک لے رہے ہوں تو ورزش کے دوران ان کی نبض میں بہت زیادہ اضافہ نہیں ہوا کرتا اسی لیکن بڑھتے ہوئے افراد میں بھی دوران ورزش نبض زیادہ نہیں ہوا کرتی۔

ورزش کے متعلق غلط پروپیگنڈہ کا توڑ

عامانہ خیال کرتے ہیں کہ اگر وہ ورزش فی وقت 45 منٹ لیں گے تو ان میں زیادہ بھوک لگے گی اور وہ زیادہ نہیں کھائیں گے جس کی وجہ سے 2 پونڈ بڑھ جائے گا یہ خیال بالکل غلط ہے۔

کیونکہ ورزش سے جسم میں موجود اندرونی اور خارجہ جل جالت ہیں، ورزش بھوک کو نہیں بڑھاتی بلکہ البتہ مسلسل ورزش وزن میں کمی کا باعث بنتی ہے، ایسے افراد یا قاعدہ کی سے ورزش نہیں کرتے کبھی کبھی اور کبھی چھوڑ دی مگر ان کے پیٹوں کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے اور وہ غریبی محسوس کرنے لگتے ہیں، کم از کم 20 سے 40 منٹ ورزش کی اپنی جسمانی حالت کے مطابق ورزش کی عادت دل، دماغ، پیچھے ہونے اور دیگر اعضا، ہڈی کے لئے مفید ہوتی ہے، سوال یہ پیدا ہوتا ہے اگر کوئی شخص اپنی روزانہ کی مصروفیات کی بنا پر تھکا مٹا رہا ہے اور غریبی محسوس کرتے تو اس کے لئے کیا تجویز ہے۔

ایسے افراد کو اپنا روزانہ کی مصروفیات سے اپنے آپ کو تھکا مٹا دیکھ کر ورزش چھوڑ دیں اور کہیں کہ ان کی مصروفیات اتنی اتنی ہے کہ وہ سارا دن کام کاج سے تھک جاتے ہیں، ان میں ورزش کی کیا ضرورت ہے تو یہ بات غلط ہے۔

باقاعدہ کی سے ورزش کی غلط پورل کے پیٹوں اور جسمانی پیٹوں کو شمولی حاصل ہوتی ہے اور ورزش کرنے سے اعضا، دماغ، دل اور پیچھے ہونے کو صحت بخون میں ہو کر ان اعضاء کی کارکردگی بہتر بنتی ہے۔ آج کل تمام مشورے آسانی سے اور مغربی عقیدہ میں پہنچ کر پورے جسم کو تندرست ہوتا ہوا دیکھا ہے لہذا ایسے افراد کو بھی ورزش کی عادت پڑانی ضروری ہے۔

یہ تو سرفراز تھی کہ حمل کے ہاتھ سے نہ لگے۔ اس کو سہ ماہی سمجھ کر غور تحت ہوئے
تھے۔ آج ہی ورزش شروع کریں اور ہفتوں سے نہ پڑھیں۔ زیادہ سخت ورزش انسان کا ہاضمہ خراب
کرتی ہے۔ کیونکہ ہر چیز کی زیادتی اچھی نہیں ہوتی۔

ورزش کو خوشی خوشی سرائی کریں زیادہ تو کھڑے رہیں اور ورزش سے تھک کر نہ رہیں۔ ورزش
یا قاعدہ ہونی چاہیے ایک بار دو دن ورزش نہ کر سکتے ہیں۔ روزانہ ورزش اور قتل پھول میں کمزوری
لائی ہے۔

بھرتی ہو کر ورزش شروع کریں۔ تھک کر نہ رہیں۔ اس سے دلالت نہیں تو اچھے سے کھانا
بعد ورزش ہرگز نہ کھاں۔ اس سے دلالت نہیں تو اچھے سے کھانا

ذاتی دباؤ سے چھٹکارا حاصل کریں

فرد عقل کو سمجھنا ہے۔ فہم اور قوت بہت کم ہوتی ہے۔ وہ اپنی ہی۔ ذہنی قوت نہیں۔ آج
میں ادنیٰ وہ۔ میں پستی کی ذہنی قوت ہے۔ اس میں شہرہ بہرہ وقت وہ۔ اس کے اگلے
فکر میں لگا ہوا ہے۔ وہ سمجھتا ہے کہ وہ جتنی ہی سے ہوتی ہے وہ وہاں جا کر وہ پیرا ہوا کر لے۔
اور وہ انہی کے لئے روزانہ چند فہم ضرورت ہے اس وقت کو پا۔ اگر اس کے لئے جائزہ
نا جائز کی پڑاؤ نہیں کرتا۔

حالانکہ اسے یہ ہے کہ اس ذاتی دنیا کو سمجھ کر اسے اپنے اصل مقام کی طرف کوئی کرنا
ہو۔ اور اسے بھی والا آہو۔ خود کو اس طرف دت پائے گا۔ اور اس کے تمام مسئلہ بے حد سے وہ
جائیں گے لیکن اکثر انسان سمجھ نہیں پاتے۔

(انسان اتنا لاپرواہ ہے کہ خود کو قوت نہیں سمجھتا اس کا پیرہن بھرتی ہے)

خود ساختہ مسائل کی بھر مار کی وجہ سے ہر وقت ذاتی دباؤ کا شکار۔ دیر پاکی بلند پائے میں۔ دل کے
عوام میں دبتا ہو کر اسے دنیا سے کوئی کر جانے سے کیا ہے۔

انسان کو اللہ تعالیٰ کے سامنے ہوئے طریقوں کے مطابق حلال روزی کی بہترین جدوجہد
کرنا چاہیے۔ نہ کہ لالچ و حرص اور طمع کا غلام بن کر اس میں مختلف مسائل کو سمجھنے سے لگا کر پیسہ کی دوڑ
میں لگا رہے۔ کیونکہ ایسا کرنے سے اس لالچ کی بنا پر انسان مقام انسان سے مر جاتا ہے۔ پھر ذاتی دباؤ تو
کیا بہت ہی آفات اور بیماریوں کی شکل میں ظہور کرتی ہے۔

ذہنی دباؤ سے نجات کیسے حاصل ہو سکتی ہے؟

اللہ تعالیٰ کے آکر اور اس کے حبیب پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم پر درود پاک بھیجنے سے تمام اقسام کے ذہنی دباؤ سے نجات حاصل ہو جاتی ہے۔ ایسے لوگوں سے ملاقات رکھی جائے جو خوف خدا اور عشق رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا وسیلہ دیتے ہیں۔

اور اچھا مقررہ اوندھی ہوئی۔ جسے صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ہم تک پہنچا ہے، جیسا کہ ان پر عمل پیرا ہو کر اپنی زندگیوں کو بچا رہا ہے۔ ان احکامات کی روشنی میں وسیع تر مدنی حلال کے حصول کے لئے عمل کر رہی ہو۔

دور درازداشت اور حقیقت پسند برادر مدنی ڈرامے سے ذہنی دباؤ سے ہمیشہ ہمیشہ کے لئے نجات مل جاتی ہے۔ ان کا مشق شروع ہے۔

آپ بہت سے ذہنی مریضوں کو جب آپ سے تین قوت چل جاتا ہے، لیکن پھر کے الگ، شادی، رات و رات امیر بننے کے خواب اور کسی اپنی ہر معمولی سبب غم کی گھبراہٹ کی بنا پر ذہنی دباؤ کا سامنا کرتے ہیں۔ تو اس سے پہلے دباؤ سے آوازوں کے سمجھنے جاتے ہیں۔ اور پھر علامات جسم کے مظاہر میں منت سمجھ کر دوا کا استعمال کر دیا جاتا ہے۔

تمہارا کونوٹی ترک کر دیں

پچھلے تیس سالوں میں مغربی ممالک میں تمہارا کونوٹی کے معنی اثرات سے انکھوں افراد واقف ہو چکے ہیں۔ اور تمہارا کونوٹی ترک کر چکے ہیں۔ جب کہ ہمارے یہاں سگریٹ نوشی کا رجحان بڑھ رہا ہے۔ یہاں سے پیارے ملک پاکستان میں اب باقاعدہ سگریٹ نوشی پر پابندی عائد کر دی گئی ہے۔

اس کا اطلاق نہ صرف برقی ایندھن کاربنی دوا، بلکہ ٹرانسپورٹ، اسکولوں، کالجوں، ہسپتالوں اور دیگر پبلک مقامات پر بھی ہے۔ ٹوبہ دیکھا کہ تمہاری کونوٹی کی عادت اپنا لیتے ہیں۔ گھر کے کسی دروازے پر والہ انگلیوں سے پھنسی ہو کر رہنے پڑے۔ یہ بھی ہے۔ یہ بھی ہے۔ یہ بھی ہے۔ یہ بھی ہے۔ یہ بھی ہے۔

تمہارا کونوٹی سے قوت کی تیس میں جتنے ان ٹیڈ من سے (TID) میں اضافہ ہوتا ہے۔ (TID) سے مراد ذہنی دباؤ ہے۔

ایک عام سگریٹ نوشی کرتے ہوئے سگریٹ نوشی نہ کرنے والے کے مقابل میں بارے

ایک سے اوپر رہنے کا کئی گنا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔

سگریٹ نوشی اور دن کے امراض کے درمیان یہ اتعلق ہے۔ اس سلسلہ میں دنیا بھر میں تحقیق کی جا چکی ہے۔

30 سے 59 سال کی عمر والے افراد جو سگریٹ نوش پیتے تھے۔ ان کا دن سال تک مشاہدہ کیا گیا ان ایک ہزار آدمیوں میں سے 40 ہارے۔ جب کہ آٹھویں ڈی سگریٹ پینے والے ایک ہزار افراد میں سے 66 افراد ڈی سگریٹ سے موت کے منہ میں پلے گئے۔ اور دسویں افراد میں ایک پینٹ سگریٹ روزانہ پیتے تھے ان میں سے 131 افراد ہارے۔

آپ تمباکو نوشی کیسے ترک کر سکتے ہیں؟

- 1۔ اپنے آپ کو احساس دلائیں کہ سگریٹ نوشی کا وہ دوا نہیں نقصانات ہی نقصانات ہیں آپ یہ دوا ترک کرنے کا ارادہ کر لیں۔
- 2۔ ہر دفعہ سگریٹ نوشی سے آپ کو صحت میں خرابی محسوس ہونے لگے تو اس سے آپ کی تمام فکری مشاغل ہٹ جائیں۔
- 3۔ سگریٹ نوشی وقت، صحت اور پیسہ کا ضیاع ہے۔
- 4۔ کبھی بھی دوست یا عزیز کے کہنے پر سگریٹ نہ دہرائیں۔ سگریٹ پیا، باہر آئے، آپ کو آفر نہ کرے۔
- 5۔ سگریٹ نوشی کے بعد اپنی بیب میں کافی مگرانی یا مگرانی پانی پیا، سگریٹ کی فراہمی بیدار رہو مگرانی یا مگرانی پیا، سگریٹ چوسنے لگیں۔

سے نوشی ترک کریں

سے نوشی حرام ہے اس کے شراب کے قریب بھی نہیں پہنچتا چاہے یہ کھانسی سے ہو۔ عاتقہ میں بہت سے لوگ لمبے عرصے کے لئے عاتقہ سے دل برداشتہ ہو کر اس کی عاتقہ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ سے نوشی کے بظاہر دل برداشتہ ہونے کا صاحب دہرے تھے مگر عاتقہ سے ہوتے ہیں۔ یہ مگرانی جو سے نوشی کے شہوات کو کھٹکتا ہے اس کے عاتقہ میں آکر لی اس عاتقہ میں ملتا ہوتا ہے جو عاتقہ سے کھٹکتا ہے۔

اور اس کی صحت و عزت و وقت دیکھ کر کھٹکتا ہے اس سے باز رہنے کو سے نوشی کے باعث

— ۷۲ —

محتاج کی ہدایات یہ عمل کریں

آپ کا سچا پیچھا آپ کی محبت پر کرتے ہیں۔ آپ وہ ہدایات دیتے ہیں جو آپ کی ہدایات پر عمل کرنے سے آپ کو نجات دلا دے۔

وٹا منتر اور اینٹی اوکسی ڈینٹ کا کردار

(The Role of Vitamins and Antioxidants)

مختلف شعبہ کار عمل ہو، اس کے لئے یہ ادارہ بخیر میں مسلسل جاری رہتا ہے تو کہ فیملی کی حالت میں بھی۔

ان جناح کھڑکیاں کھلتی ہیں۔ ان سے ہوا کی قوتیں پیدا ہوتی ہیں۔ ان سے ہوا کی قوتیں پیدا ہوتی ہیں۔

اور یہ خیال کیا جاتا ہے کہ یہاں سے ہی جہانگیر نے اپنے بیٹے اور بیٹی کے لئے ایک عظیم الشان وادی کا رخ کیا۔

ہزاروں تھیں۔ یہ بات بھی یہی ہے۔ سنی فوجی، یونانیوں کے دہرو میں بھی
گمراہ قرار کرتے ہیں۔

نیکلی فرمایا میں کہ جانے، انہ تحقیقات سے یہ بات بھی نہیں ہوئی کہ زائد پولیسروں جو
خوان میں گردش کر رہے تھے، ان قومی رہنماؤں کے باعث جرت ٹھہرنا تک شعل سے گولیوں سے دل میں
تبدیل ہو جاتا ہے۔

اس کے باعث وہ فوس مرچہ — یعنی جسے تھیں (Atherosclerosis) کی شرح میں اضافہ ہوا۔ اس کی وجہ سے مرچہ تھیں ہے۔

میں آئیروٹھن، دھماکتی اور دھماکتی ائی

(Beta Carotene, Vitamins C and E)

تحقیقات سے یہ بات عین ثابت ہو چکی ہے۔ یہودیوں اور مسلمانوں اور ان دونوں ہی کے اوپر

یہاں کوئی دوسری ریویژن کا قلعہ قمع کرنے کے لئے نہیں ہے۔ اس کی جگہ مسجد میں استعمال نمایاں ہو رہی ہے۔
 دل کے توازن کی شرح میں کمی کا باعث بنتا ہے۔

کی سائنس کی تحقیقات کے بعد یہ سچہ سچہ ثابت ہوا کہ 25 فی صد افراد میں اس بیماری کا انتقال الہ کی تیار ہواں سے محفوظ رہتا ہے۔

پہ قسطنطنیہ سے نکلا۔ اس خطہ اقوام کی خواہش کے مطابق ۱۸۶۷ء سے ۱۹۱۸ء تک اس خطہ میں ماہرین نے

انہیں دیکھیں تو 25 مئی کو روڑوں میں ہونے والی سرحدیں پارے انیلے سے ملنے سے محفوظ رہتی تھیں۔ وہاں میں تین اور ایسی سرحدیں تھیں جو روڑوں کے لیے ضروری تھیں اور ان کی سرحدیں انیلے سے ملنے سے محفوظ رہتی تھیں۔

عالمِ مہجور پر دھنسی دانی ہو، میری دنیا میں ہے ہیبت سے آفتی، گاہی ٹھٹھیں ہے وہ ان کا آگاہی
 نہ صرف ان کی بیماریوں سے بچتا ہے بلکہ غریب، بوجھل، و - - - طمان جیسا مسئلہ عرض بھی نہیں چھپانے
 دیتا۔ خون کی نالیوں میں پلستہ والے تھپتھپانے۔

ایک خط جس میں یہ دعویٰ تھا کہ وہ کسی دوسرے شخص کی طرف سے لکھا گیا ہے۔
پھر اس خط کا ذکر ویرجینیا میں ایک اخبار میں آیا تھا۔

۱۔ اہل اللہ دنیا پر بھی ہندو مت اور بت پرستی سے نفرت کرتے ہیں۔

دواؤں کی نئی دریافت	دواؤں کی نئی دریافت	دواؤں کی نئی دریافت
گندم	شکرت	خوبانی
سویا بین	لیموں	کاجو
تھامسا آکسام کالیا	شیش بھن	سیر
لحری مختلف ادوائں	نمک	پاکہ
جنگ	بھینس	نکھتے آلوں کا شکر
سہرچوں والی سڑیاں	سیر	شیش
(مغویات)	تھامسا	لیموں
کالی مرچ	آدھ	سیر

پیشا	شادی	کریسمس
بھائی کے گھر	امریکہ	سہیل پٹیل والی سہیل پٹیل

دل کے امراض سے چھٹکارا ممکن ہے

(Heart Disease Can be Reversed)

[illegible]

جدید تحقیقات سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ نمک کی مٹیوں میں تیزابیوں یعنی ان میں
خون کے عصارہ (Acid) یعنی *Alkalies* کے عکس و عکاسہ مشمول ایول کم کر کے نمک مد تک
نظر دلایا جاسکتا ہے۔ تمام گھلے قیامی نمکوں کو وقت سے بے سیر یہ ہوئے۔
جو یہ سادہ اہاس کراستمال کی وجہ سے قیام کی چھٹی چھٹی ملاوٹ پر قرار دیتی ہے۔ لیکن
آمران کو بھی تھی اور بھسن سے فراکی کیا ہوئے و پھر قوی قیام و عکاسہ ہوئے۔ اوست ایسے کو تک آکسی کا تھوڑا سا
استعمال کیا جاسکتا ہے۔ یہ شرح ہوئے۔

[illegible]

تجربہ نہیں بہت سے ایسے لوگ ہیں۔

ایسا کیونکر ممکن ہے ان کے لئے مختلف طبی تبدیلیوں کی ضرورت ہوتی ہے۔
مندرپہ فطری اقدامات سے آپ دوسرے سال کے دوران سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

(1) سنگریٹ نوشی ترک کرو

انسانی جسم پر ہمارے ایسے بے شمار اثرات ہیں کہ آپ سمجھ سکتے ہیں کہ نوشی پر ان کے کیا اثرات ہیں۔
جہد ہو سکتا ہے کہ ان کے اثرات نوشی سے زیادہ ہو سکتے ہیں۔

(2) روئیہ ٹیس ثابت تبدیلی

ذرا فرائی بہت زیادہ فرائی ہو گیا، فرائی میں آہستہ آہستہ تبدیلیاں آ رہی ہیں۔
اور کاپاٹ میں ان باتوں سے۔ ایسے وقت میں سب سے پہلی بات یہ ہے کہ فرائی میں
فرائی میں آپ کو پتہ چلے گا کہ فرائی میں کیا تبدیلیاں آ رہی ہیں۔

(3) غذائی تبدیلیاں

اپنی خوراک میں تبدیلیاں آ رہی ہیں، فرائی میں تبدیلیاں آ رہی ہیں۔
فرائی میں تبدیلیاں آ رہی ہیں، فرائی میں تبدیلیاں آ رہی ہیں۔
آزاد فرائی میں تبدیلیاں آ رہی ہیں، فرائی میں تبدیلیاں آ رہی ہیں۔

(4) وزن کم کر لیں

وزن کا بڑھنا، سب سے پہلے فرائی میں تبدیلیاں آ رہی ہیں۔
اور فرائی میں تبدیلیاں آ رہی ہیں، فرائی میں تبدیلیاں آ رہی ہیں۔
فرائی میں تبدیلیاں آ رہی ہیں، فرائی میں تبدیلیاں آ رہی ہیں۔

(5) باقاعدگی سے ورزش

ماہی چھٹی سے پہلے میں تبدیلیاں آ رہی ہیں، فرائی میں تبدیلیاں آ رہی ہیں۔
جو باقاعدگی سے ورزش کریں، فرائی میں تبدیلیاں آ رہی ہیں، فرائی میں تبدیلیاں آ رہی ہیں۔
فرائی میں تبدیلیاں آ رہی ہیں، فرائی میں تبدیلیاں آ رہی ہیں۔

(9) کسی قسم کا بھی جھنسی مستداپنے ہی معالج سے بیان کریں

دل کا دورہ ہونے سے چار سے پونے بعد بہت سے مریض اس قابل ہو جاتے ہیں۔ اور وہ اپنے ازدواجی فریضہ کو انجام دے سکتے ہیں۔

لیکن ایسے دل کا دورہ ہونے والے افراد میں دل کے دورہ کے چار سے پونے بعد بھی بے قاعدہ اور کئی-دول کے قبل ہو جانے سے حادثات ہوتی ہیں۔ وہ فریضہ و جہت اور آئیں کر سکتے۔

انہی حالت میں وہ ٹینڈر و جہت اور آئیں کے قبل دل کا دورہ پانے کے خطرے کوٹھارہ ایذا کا نشان نہیں سمجھا جاتا۔

آج کے تین سال پہلے اس کا دورہ ہونے کے بعد ان اور وہاں لوگوں کو اور مریض بھی جانے کو اسے کھلی آراء اور ایذا کو اور جن میں میں آرمہ مٹھو اور ایسا بنا تھا۔

لیکن آج کل مریض کو یہ بات ٹیک کے تیسرے پونے دو آیتوں پر پھٹنے کا کہنا یا جانا ہے اور اگر وہ ایسا کو اس بات سے کہ وہ یہ جہت پتلا سے فریضہ کرنا یا جاتا ہے۔

اور اکثر بات ایک کے مریض بہت ایک کے بعد ان سال تک اپنی مصروفیات پر توجہ دے سکتے ہیں۔ اگر کوئی بات ایک کا حکم ہو چکا ہے تو وہ اپنی قوت اور ایضا و مطبوعہ کا کہنا اپنے گھر زونڈ کی میں کھلی تھیلیاں اگر نادر مل زونڈ کی گز اور ملتا ہے۔

بعد از آپریشن ہدایات

کسی بھی صورت میں آپریشن کے بعد مریض کی طبیعت میں پہلے اور بعد دونوں صورتوں میں مریض کو چند ضروری باتیں یاد رکھنا چاہیے جو ان کی زندگی کے لئے ضروری ہوتی ہیں اور ان پر عمل پیرا ہو کر وہ اپنی زندگی میں زونڈ کی گز اور مل سکتا ہے۔

آپریشن کے بعد یعنی bypass آپریشن کے بعد تقریباً 48 فی صد مریضوں کو ہدایت کارنی ایک سال ہی 45 سے 55 فی صد پائے گا۔ بعد از آپریشن 70 فی صد افراد کی شریاں 5 سے 10 سال کی مدت کا دورہ (Distended) ہو جاتی ہیں۔

اور یہ بعد از آپریشن کے اندر میں مریض کی زندگی کے لئے ضروری ہے۔ یہاں آج کل ہمارے چارے ملک کے لوگ بعد کس حد تک آگاہی پائی ہوئے ہیں۔

لیکن مزید میں کسی بھی چیز کی کمی نہیں ہمارے ملکی سماج اس سے بہت زیادہ بہتر میں ضرورت

جاسکتا ہے۔ باکی، ہیدستین، فٹ پل، دیسٹ یاں، تیراکی، روزا کا، ٹوٹیر، ڈاٹھی، خالصی، دیشی،
نہیں ہیں۔

حکومتی اقدامات

حکومت کو اپنی دیا گئی صحت کی بحالی اور بچہ کے لئے مکتف ذرائع سے آفریت پہنچانا
شروری ہے۔

کھیل کے میدان

شہر کھیل کے لئے سپورٹس کمپلکس کی ضرورت۔ دینی ہے تاکہ نوجوان عید اپنا وقت ضائع
کر لے کر بجائے کھیل میں لگا کر۔ اس کے ذریعہ اپنی صحت و بحال رہیں۔

ملک و ست سے پاک اشیاء کی نشی فراموشی

عوام کی صحت کے لئے تو اس تک پہنچے ہیں اشیاء ضروریوں کے علاوہ سے پاک ہونا چاہیے۔
اس سلسلہ میں کسی بھی دینی سے کام نہ لیا جائے۔ دینیوں میں سے کوئی ایک دینی نہیں رہی ہوگی۔
آلہ قوم صحت مند ہو کر توبہ دینے والے میں ترقی کر سکتی ہیں یہ قوم ترقی کے مراحل طے کرنے
سے قاصر ہوتی ہے۔ فرد انفرادی صورت میں صحت مند قوم کی جیسے مستقبل کی ضرورت دینی ہے۔

حفاظت معالجہ کی سہولتوں کی فراہمی

جس طرح پولیو اور ہی آئس دینی کی، وضع و ست پیدا کرنے کے کافی کام ہو رہا ہے۔ اسی
طرح دیگر تمام ادویات کی بیماریوں سے بچنے کے لئے عوام میں شعور پیدا کرنا ضروری ہے تاکہ بیماری
بائے کوئی نہ ہو تمام شے قائل سے دینی جان کے لئے تو مہاراجہ کو شہر استعمال کیا جائے اور
شہر دینی کی نعمت کی قدر سمجھائی جائے۔

لوگوں کو سست علاج معالجہ کی سہولتیں فراہم کی جائیں تاکہ بیماری کی صورت میں ایک عام
آرمی بھی اس سے استفادہ کر سکے تاکہ سلسلہ میں حکومتی سرپرستی میں طب اسلامی اور ہومیو پتھی سے
لیبر پور فائدہ اٹھایا جائے۔

اس سے دینیوں بھی بچے گا اور کئی ذرائع سے سلسلہ عام مال سے اور یا سے بیمار کے
استعمال میں لائیں جائیں گی۔ روزانہ اثر ہوں کہ بوجھ کی ہوئی جس قسم سے دینی سے وہاں کے رہنے

والتفكر في الامر

اسی لئے مقامی ذرائع پر زیادہ سے زیادہ تکیہ کرنا چاہیے۔

طلبِ اسلامی اور جوہرِ حقیقی کی فروغ دینے کے لیے ہم ہمیں اپنی بہترین خدمت اور ہر بہترین خدمت میں طلب

اسلامی اور دینی تعلیمی سہ ماہی اپنی سہ ماہیوں کے ذریعے ہے۔

دلہائی بننا۔ یوں سے محفوظ رہ سکتی کہ پتہ عامی نہ رہے۔ لوگوں کو چاہیے کہ وہ مریضی نہ کرے۔

کے مقابلہ میں جہیزوں، پھلوں اور دھانوں کے استعمال کی ضرورت سب سے کم ہے۔

یہ نام ان کی حکومت کا نہیں تھا، انھوں نے اس نام کو اپنی حکومت پر لرا کر رکھا۔

جن کی بنا پر انہوں نے جس پر صحت کو برقرار رکھنے کے لیے ان کے امراض سے بچنے کے لیے مشورہ کیا۔

عام ہو۔ اور باقی جھٹکولیسٹ والے لوگ نہ پارتی جون ٹوش تھیں کا مہاراجا کرتی اس کے ہاں سے لوگوں کو

قائمی فی ضرورت بنیاد پر چوبیس غریبی کر۔۔۔ یعنی تھوڑے دنوں کا استعمال کرتے ہیں ہو کو لیستروں لیبل کو

بڑھاتی ہے۔

ان کے لئے ہم انجیل مذہب سے پیسہ نکال کر ان کی چوریوں کو دیتے ہیں۔ سہل۔ سب قدر اور

انہی پسندانہ طرز زندگی کی انفرادی طور پر اور مجموعی طور پر دونوں صورتوں میں فائدہ و مسئلہ تو یہی ہے۔ اسی طرح

زندگی میں بہت تھک گیا ہے (HII) سے تھک گیا۔ باپ مکتا ہے۔ ان تمام باتوں کو عام لوگوں تک۔

سہ ماہی ٹی کی ضرورت ہے۔

انفرادی نوشتیں

تفصیلی طور پر ہمیں ذرا نوگنہ بیماریوں کے ساتھ (CHD) جینی جان لیوا بیماریوں کے متعلق

باد سے تڑا ہوا جانے کی ضرورت ہے کہ یہ باد برف سے ٹھنکتی ہیں۔ جسے ٹھنکتی ہیں اور بالی سے نکالنے کے

کیا طے ہوتا ہے، جب ہمیں ذرائع ایسا ملے، کسی اور طریقہ سے ان سے ہمارے مقاصد حاصل

الحمد لله رب العالمين

یہ کہانی سننے سے اس نے بھلاؤ اور اہمیت پر غور کیا اور معاشرہ کو خوشحالی

فی را اور کا مختص ہوتا ہے جس پر تکیہ ہے۔

تو ازل و ازل سے ہر شے اور ہر جگہ سے جان کے پیرا ہوتے پر عمل کر کے مافی ہما

یونیسکو اور عالمی ادارہ صحت (WHO) کی مشترکہ سربراہی میں منعقد ہونے والے ورکشاپ کے دوران پاکستانی وفد نے

تیار یوں سے محفوظ رکھا جاسکتا ہے۔

نقداتی تبدیلیوں سے اس پر قابو پانے کی فکرت کی جاتی ہے۔

اور اکثر اوقات اگر مریض اپنے معالج کی ہدایات پر عمل نہیں کرے تو پرہیزی نقدی سے اس کی مطلوبہ مقاصد حاصل ہو سکتے ہیں۔

اس کے علاوہ مالی طور پر مریضوں کو مشورہ ہے کہ وہ اپنے معالج کی ہدایات پر عمل اور نقدی سے عمل کریں۔ تاکہ ادویاتی استعمال کی قیمت کم از کم رہے۔ ایذا پہنچنے والی بات کی ماموریت قیمتیں بہت زیادہ ورگی گئی ہیں بلکہ ان کے بعد اثرات سے بھی مریض کو ہر آواز دینا پڑتا ہے۔

ایک نیکو اور سرگرم نقداتی تبدیلیوں سے ایک بار بہت مند نہ ہو سکتا تو وہ بار بار اپنے معالج سے دور ہونے کے چند نازک مرحلوں پر پہنچ سکتا ہے۔ نقدی ادویات ہر وقت مریض کو پہنچا ہوا ہے کہ اس کے لئے نقدی معالج کی ہدایات پر عمل کرے۔ اور ان کو یہ چیزیں ملنا شروع ہونے کے بعد وہ ترک نہیں کریں۔

معالج کے مشوروں سے مریض چاہے تو فائدہ اٹھاتا ہے۔ اگر مریض ان پر عمل ہی نہ کرے تو معالج سے بھی بے سود مریض کی مدد کیا کر سکتا ہے۔ تو کسی بھی قسم کے علاج کو شروع کرنے سے پہلے خواہ وہ طب کا ہو یا دواؤں کا مریض کا اپنے معالج کی تمام ہدایتوں کی ہدایات پر عمل کرنا ہونے کے لئے اپنے ذہن کو تیار کرنا خواہ وہ ضرور، غلط، سے ہمت نہ ہوں گے۔ چونکہ ہم نے اس کتاب میں بالی بلڈ کوئیسٹرول کیل جوبلی کے امراض کا یہ بحث فرمائی ہے اس لئے یہاں میں اضافہ کرنے والے دیگر عوامل کو بڑی تفصیل سے بیان کیا ہے۔ جن میں مشرک یا دواؤں کی ہدایت، بالی بلڈ پریش، دھاتی، پونے، نوشی، سگریٹ نوشی، الکوحل نوشی، موٹاپا، شکر، حجر، سیٹر، مس، دھیم، بلڈ ان سے متعلقہ ازالہ کے لئے، ان سے بچنے کے لئے، اس کے لئے دواؤں کی ہدایت کے بارے میں بحث کریں گے۔

اور آخر پر بالی بلڈ کوئیسٹرول کے مریضوں کے لئے یہ ہے۔ ٹھیک سے علاج کرنے کے چند مریضوں کے معالج کے متعلق بتا دیا جائے گا۔ جن کو مختلف مریضوں کی ہدایت سے غلط فہمی حاصل ہوئی۔ سب سے پہلے مریض کو دواؤں سے بچنے کے لئے ہدایتی سببوں کا ایک ایک کرنے کے معالج تحریر کیا جائے گا۔

سٹرئیس یا فزنی دباؤ کا علاج (Treatment of Stress)

فزنی دباؤ (Stress) کے لئے ہر صبح عذقی میں بہت سی آسان اور موثر علاج موجود ہے۔ اس میں زیادہ تر آدھ اور دواؤں کی جگہ پر مختصر عذقیوں کی جائیں گی۔

(1) انا کارڈیم

فزنی دباؤ کے باعث مریض کی قوت فیصلہ کم ہو جاتی ہے۔ اپنے آپ کو دیکھیں اور دیکھیں کہ کیا ہو رہا ہے۔

اس لئے کسی بھی چیز کو اٹھانے سے پہلے سوچیں کہ کیا اس سے کوئی فائدہ ہوگا۔ اگر نہیں ہوگا تو اسے نہ اٹھائیں۔ اگر اٹھانے سے بعد ہمارے چہرے پر مسکرائے گا تو اس سے اٹھانے سے کوئی فائدہ ہوگا۔

(2) آرام

مریض خود غشی کی طرف مائل خود غشی کرنا چاہیے۔ یہی طور پر انا کارڈیم ہو جائے۔ کچھ نہ آئے گی کیا جائے۔ فزنی دباؤ کا علاج ہوتا ہے۔ طبیعت میں خوشی مریض ہوتی ہے۔ وہ کسی جگہ سے ناامید اور مایوس اور اپنی زندگی سے بیزار۔ فزنی دباؤ کے باعث موت کی شدید خوف۔ قبولی آتا ہے۔ پرتاپ سے باز ہوتا ہے۔

ایسے فزنی دباؤ میں ہر مریض کو اس کے لئے آدھ سے زیادہ دیا جاتا ہے۔

(3) ارنجٹیم یا سٹرئیس

فزنی دباؤ کے باعث مریض کو دیکھنا ہے کہ اس کی طبیعت کیا ہے۔

خوف زدہ اور پریشان

کھڑکی سے باہر کو دیکھ رہا ہے۔

فزنی دباؤ اس قدر زیادہ ہوتا ہے کہ مریض نے ہر وقت ہر جگہ پر نظر کرنا چاہتا ہے۔ ہر سال ہر سے کوئی کام بھی مکمل اور درست نہیں ہوتا۔

ایسے تمام فزنی دباؤ والے مریضوں کے لئے ارنجٹیم یا سٹرئیس ہی مفید رہا ہوتا ہے۔

(4) ماسکس

مریضوں کو اس کے لئے کچھ عذقیوں کے لئے دیا جاتا ہے۔

بہتی و باغ سے سسریانی کیفیت پیدا ہو چکے۔ چٹنی و باغ اس قدر عالمیہ ہو کہ مریش پہ
قرار بخوبی ہو، اور چند ہی شہوت و چٹنی و باغ سے نشہ کمزور اور خشکی تک خوریت آجاتے۔

اس کے علاوہ بیوقوفوں و بیادیت و بچی قصوں و غلامت کے باعث و بختی و باغ میں کار آمد ہیں۔
چانے اور کافی کے بد اثرات و زائل کرنے کے لئے

(2) کافی کر وڈا

چائے اور کافی کے اثرات بد و زائل کرنے میں بہت غریب اور بڑی دوا ہے۔ کافی اور
چائے کے استعمال سے بڑھی ہوئی ذہنی و جسمانی تھکاوٹ اور بے قراری اس دوا سے ہی ٹھیک
ہوتی ہے۔

چائے اور کافی کے اثرات بد و زائل کرنے میں مصیبتی دوا نہیں بلکہ ایسی دوا ہے کہ
بہرہ و ایستہ سوں ہو جیسے دماغ سے تھکاوٹ و ذہنی و جسمانی تھکاوٹ و بے قراری اس دوا سے
درست ہوتا ہے۔

(2) کیمو میلا

چائے کافی اور کیمو میلا سے پیدا شدہ و تھکاوٹ و بے قراری ۱۰۰ ہے۔ یہ دوا بے قراری
کافی کے اثرات بد کے تھکاوٹ و بے قراری سے بے قراری و تھکاوٹ و بے قراری سے بے قراری
و تھکاوٹ و بے قراری سے بے قراری و تھکاوٹ و بے قراری سے بے قراری و تھکاوٹ و بے قراری
ایسے مریشوں کو کیمو میلا اور دوا سے بے قراری و تھکاوٹ و بے قراری سے بے قراری ہے۔

(3) نکلس و امیٹا

تھکاوٹ اور کیمو میلا سے بے قراری و تھکاوٹ و بے قراری سے بے قراری ہے۔
مریش آپ سے بے قراری و تھکاوٹ و بے قراری سے بے قراری و تھکاوٹ و بے قراری سے بے قراری
عالمیہ و تھکاوٹ و بے قراری سے بے قراری و تھکاوٹ و بے قراری سے بے قراری و تھکاوٹ و بے قراری
اور بے قراری سے بے قراری و تھکاوٹ و بے قراری سے بے قراری و تھکاوٹ و بے قراری سے بے قراری
چائے و نکلس و امیٹا سے بے قراری و تھکاوٹ و بے قراری سے بے قراری و تھکاوٹ و بے قراری سے بے قراری
ہے۔ یہ دوا بے قراری و تھکاوٹ و بے قراری سے بے قراری و تھکاوٹ و بے قراری سے بے قراری ہے۔

جس طرح سٹروک میں شہار استعمال کروایا جاتا ہے۔

سٹروک نوشی کے اثرات بد کو دور کرنے اور سٹروک نوشی ترک کروانے کیلئے

(1) ٹوٹیکم

سٹروک نوشی اور دیگر کسی بھی عریت سے متباہاوپینے سے اثرات بد کے طور پر کم پیش پیش
نامید، غیر ملکی اور بھولنے والا ہوتا ہے۔

نظمی کمزوری، ہیک کا پتہ، آتے آتی مدد جیسے نکلے۔ پسینہ، چھلک کی کمزوری، دھڑکنے والا
تمام کی تمام وٹیکم دوائے استعمال سے دور ہوتی ہے، اس کی پانسی (30 اور 60) ملاقت میں استعمال کی
جاتی ہے۔

(2) آرسینیکم الیم: تمباکو پانے سے اثرات بد دور کرنے والی ہے۔

(3) آکٹیشیا: تمباکو نوشی کے اثرات بد سے آتے وقت علامات دور کرتی ہے۔

(4) سپیٹا: تمباکو نوشی سے باعث ہونے والے مہلکی اور معالی ارواں سے متباہاوپینے والا ہے۔

(5) لائیو پوڈیم: تمباکو نوشی کے اثرات بد سے بچانے والا دوا ہے۔

(7) نکس وامیکا: تمباکو نوشی سے ہونے والے اثرات بد سے بچانے والا دوا ہے، اس کی بھی شے سے ہونے

والا ایک بہتر نسخہ اور لایو پوڈیم (امیکا) دوا ہوتی ہے۔

ملاقت: تمباکو نوشی اور لایو پوڈیم میں بھی استعمال میں لائی جاتی ہے۔

(8) کلڈیم اور پلانسیگور: ان دواؤں میں تمباکو نوشی کے اثرات بد

ملاقت میں ملاقت دوا استعمال کی جاتی ہے۔

(9) قی - قیورس: تمباکو نوشی سے ہونے والے اثرات بد سے بچانے والا دوا ہے، اس کی بھی شے سے ہونے

ملاقت: (10) 2401۔

الکوحل کے بد اثرات دور کرنے اور اس عادت کے چھٹکارا کیلئے

(1) ایوٹا شامیوا: اس دوا سے نوشی ترک کرنے کے لئے یہ دوا سے نوشی کے اثرات بد کو

زائل کرنے کے لئے بہت بڑی دوا ہے۔

بے نوالی، جیسی، رتہ بی، ہمدوق، جی، پتہ سنی، باتھ پاؤں ہے جس جیسے قانچ ہو گیا ہو اور مرغی کے لئے بہتر این دوا ہے۔

(2) کپسکیم: مرغی اس انتہائی بد مزاج کھرمیہ ہے جس پر شیٹ، بے نوالی اور خود کشی کا رجحان انتہائی پائندہ۔ یہ تمام باتیں کھاتے سے خورنی کا نتیجہ ہوں تو کچھ سہ ہتھ ہیں ۱۰۰ ہوتی ہے۔

خوارات مرغی کی کچی، روہل کی صلاحیت بہت کم ہوتی ہو طعم، خاصہ علامات میں سے ہیں۔ طاقت: 30 عام طور پر۔

(3) ٹکس و امیگا: کھاتے سے نوشی نے اثر مت پر گورائیں کھانے سے نوشی کی عادت کو ترک کرنے کے لئے 10 جواب دوا ہے۔

طاقت: 30 سے لے کر اوپر تک۔

(4) ٹلورک ایسڈ: مرغیوں کی نوالی کی کمی ہے۔ مفید دوا ہے۔ شاہ نوشی نے بد اثرات خود سے پیدا کر کے، اپنے افراد سے لاپرواہ اپنے قرائن پر سے نکال دیتے۔ اپنی تمام رست اور اپنی اور پر نوشی، ہے تو ٹلورک ایسڈ کی دوا ہوتی ہے۔

طاقت: 6 سے 130 اور اونچے طاقتوں میں سمتان کی مانی ہے۔

(5) پکس لیکوئیڈ: کھاتے سے نوشی سے معدہ میں درد اور سیوہ دوا ہوتی ہے۔ مریضیں برا لکھائیں، ہاتھوں کی پشت پر دالتے اور ناقابل برداشت کھجلی ہو کھاتے سے نوشی سے آتی ہو تو یہ دوا مفید ہوتی ہے۔ طاقت: 1 سے 10 تک۔

مونیا

مونیا کے لئے استعمال ہو نوالی ہومو پیچک دوا ہے

(1) امونیم برومائیڈ: مونیا کے لئے جراثیم دوا ہے۔ چھاتی میں تخن محسوس ہو، انکیوں کے ہاتھوں کے نیچے خراش کا حساس جو صرف انکیوں سے ہونے سے ہتھ محسوس ہو۔

مونیا کے باعث سانس بھولتا ہو اور زیر عیان چہ چھنے اور تھلنے میں بے حد تکلیف ہو چھنے

اپنا جملہ سہ پہلے محسوس ہوں تو یہ دوا مفید رہتی ہے۔

طاقت: 3 سے چھ۔

(2) قیوکس ویسی کیووکس: مونا پارکس کی قیمت کی قیوکس، ایسے احساس جیسے سوہنے کے زمرے میں پیشانی کو چکر اچار ہا جو۔

موٹے افراد کے تھکی رائیڈ تھوڑے عرصے میں بعد جس میں آنکھیں پام نکل آتی ہیں۔

قوت ہاضمہ و غذائی ہے اور اپنے ذائقہ دار رہتی ہے۔

طاقت: 5 سے 10 قطر سے 10 لکچر سے 10 میں نہیں مہر سے 10 سے پخت۔

(3) کلکیر یا کارب: نا قابل شہم اس کی زیادہ سے خوش مذاک پان وکٹ خوش، اند کے لئے کی شد یہ خواہش۔ مونا پارک اندنی ہمد، خفہ اور نزل پسند۔

کاسکاف سے ذہنی اور جسمانی محسوس ہوا، اس کے کمر کے وکم کے تعلق دوسرے وقت تہ جان بیا۔

طاقت: یہ 10، 10 لکچر طاقتوں میں استعمال کی جاتی ہے۔

(4) قانیو لاکا: قد و دوں کی موج، ریشہ دار چوں کے خلاف کی موج، عرصہ مخفی، کل کا ورم، فاکلہ اکا یہی کا دہ لکچر مونا افراد میں مونا پٹی 10 پان کردہ دہات کے خاتمہ کے لئے بہترین دوا ہے۔

طاقت: 10 لکچر 20 سے 30 قطر سے 10 میں نہیں مہر ہے۔

(5) تھائیروڈینم: مونا پارک سے تھوڑے وقت میں، مونا، چوں کی تھوڑی، نہیں، بار و اور نا کھوں کا لڑو۔

بیموں کا اشتقاق اور کچل۔

اس دوا کا اشتقاق یہ ہے کہ یہ دوا میں مونا پارک سے لے کر آتا ہے۔

یہ دوا میں حالت میں اس کا استعمال تھوڑے وقت میں مونا پارک سے لے کر آتا ہے۔

اس سے پٹی وکٹ ریشہ اور نکل دوں کی وقت میں تھوڑی آتی ہے۔

ہونا اور خون کی پورے جسم کو بہ خون کو مخلوط ہونے سے روکتی ہے۔ مریض کو جلدی ہوتی ہے۔ گلے کے گرد کپڑے لگا دیا جاتا ہے۔ دانتوں کو دھو کر دیا جاتا ہے۔ دم ٹھنکا جاتا ہے اور بے قیامت ہوتی ہے۔ دل کی دھڑکن بے قاعدہ ہو جاتی ہے اور چوہ اور بونہ تیرے ہوتے ہیں لیکن شدہ یہ نوعیت کے مریضوں میں پورے جسم پر نیا لین قہار ہو جاتا ہے۔ اندرونی جریان خون بھی بند ہے۔

اس تمام طلاء سے سب کو خون کی شریانوں کی جگہ اور جگہ بہت بڑی ہوتی ہے۔

طاقت 2470 اور ان میں طبعیت کے ایک دفعہ ایک خوراک اسے کراڑے ہونے کا اظہار دیتا ہے اور یہ سیو کا استعمال جاری رکھا جائے۔

تو یہ

خون کی شریانوں اور وریدوں کی جگہ اور جگہ بہت بڑی ہوتی ہے۔ اس سے وہانی اور جواب دہ ہے۔
بہت تر یا کم تر جگہ کے اثر سے بدلتے ہوئے شریانوں میں *Atherosclerosis* کا عمل شروع ہوتا ہے تو یہ وہاں بہت زیادہ ہوتا ہے۔
طاقت 3 سے نہیں طاقت۔

آدرم مثیلکیم

خون کی نالیوں کی جگہ اور جگہ بہت بڑی ہوتی ہے۔ اس سے وہانی اور جواب دہ ہے۔
بہت تر یا کم تر جگہ کے اثر سے بدلتے ہوئے شریانوں میں *Atherosclerosis* کا عمل شروع ہوتا ہے تو یہ وہاں بہت زیادہ ہوتا ہے۔
طاقت 3 سے نہیں طاقت۔

نوٹل بائی بلڈ کولیسٹروال

کا

ہومیو پیتھک علاج

اپنی پریکٹس سے چند نمایاں نوٹل بائی بلڈ کولیسٹروال

کے کیس اور ان کا علاج پیش قدمہ مستمر رہا ہوں



اس کی پیدائی کافی کمزور ہو جاتی تھی اور اسے مختلف شیاؤں کا نقص و درست نہیں دیکھائی دیتا تھا۔
طبعی اعضا میں زبردستی کوئی کمی جیسے سے دیکھتا تھا۔ بچے میں نطفہ اور نکلنے والے گرد کوئی چیز
برداشت نہ کر سکتا تھا۔ وہی کافی تھی۔ مزید مزید دیکھتے سے پتہ چلے کہ یہ نطفہ اس کا نہیں تھا۔ آئینہ
میں دیکھتا تھا۔ پھر اچانک برداشت نہ کرتا تھا۔ اس سے پتہ چلے کہ دھڑکن اور قشقی کے دور سے پڑے ہیں۔

سردیوں کی شدت میں نہیں دیکھتا تھا۔ عرصہ جتنے پڑے تھے وہاں رہتا۔

بہ پائی کیفیت بلکہ اپنی افسردگی اسے دور کرنے کے لئے توجہ دے رہا تھا۔

تمام علاج سے کوئی فائدہ نہ آتا تھا۔ اسے 1941ء میں ایک نوراک دلی گئی اور چندہ دن
کی پارسید۔ چندہ روز بعد کافی مدد تک پہنچی اور جسمانی کیفیت میں تبدیلی واقع ہوئی۔ پھر 1941ء کی شب کو بعد
دو خوراکیں اور 10M تک پہنچے ہوئے تھے۔ یہاں سے پھر پارسید۔

ساتھ ساتھ ملکی نوعیت کی ورزش، اور تمام برقی دلی اور مریض نڈلوں کی جگہ سبز یوں اور
پھلوں کا پھر پورا استعمال کیا گیا۔

پھر خون کا یہ بار لڑی معائنہ کروایا گیا تو نطفہ ہڈیوں میں بولی 1941ء میں مر گیا۔

کیس نمبر 3

45 سالہ آدمی جس کا ہڈیوں میں نطفہ 300 جی گرام تھا۔ اس کا راجہ میں مزارت نہیں۔ ہالی
لڈ پرنٹ، گروے کی نمایاں اور پیشاب میں سرخ۔ بہت آتی تھی۔ بچے کا گروہ ہو گئے تھے۔ ہوتے
تھے۔

مریض دیکھا جاتا اور چہرہ پر چہرہ میں لپٹے ہوئے اپنی مرستہ سے معلوم ہوتا تھا۔ مریض کی
ہات پر کھڑا۔ انتہائی ڈکی اس۔ خود، مریض کی کئی انجلی مزاج۔ صاف کھڑوڑ ہوئی۔ منتظر تھی۔ روتی سے
نفرت اور مریض شیاؤں کی زبردستی خواہش نہ کرتا تھا۔ اس کا گروہ میں پڑا تھا۔ یہ دیکھنے سے حیران رہتے۔
شہوت شادی تھی اور تھوڑا کھانسی کے تھے۔ اس کے وقت غلوہ میں رہتا اور تھوڑے میں تھوڑے عادات
کے خواب۔ یہی گرام پڑتا۔

دلی کی سیدھا دھمکی دھمکی کے پانچ عرصہ میں پانچ سال تھا۔

مالک لیا عیبت اور اس کے بعد سے خوشخوار ہو چکا تھا۔

اور پھر اپنی کایہ نہ تھا کہ یہ پانچ سال ہو چکے تھے۔

تھا چاہئے پر جانے تازہ و مریضوں کے فٹنس ہو گیا۔

مریض کے متعلق سوچی کر مختصر یہ دسپینس رہتا اور اسی وجہ سے منکسر اور مخروہ ہو گیا تھا۔
اس کی تمام ہسٹری لکھنے کے بعد جب میں تسلی سے یہ لکھتا تھا تو اس کے لواحقین جو ساتھ انہوں
نے مرثیہ لکھنے کے متعلق پوچھا کہ یہ خون سامعہ کے مریض کے کہا جیڈ کو ایسٹریل لیڈل میں زیادتی یہ پورے
آپ خود تو اسے ہیں۔

انہوں نے کہا پھر بھی آپ کی سمجھ میں یہ مرض ہو گیا ہے۔ تو میں نے بڑی ملامت سے یہ
ایکلو پوڈیم۔

نیز فلک اس کی بلند پورے شمول دیگر علامات مریض نے لکھیں تھیں ایکلو پوڈیم سے ملتی
تھیں۔

ایکلو پوڈیم کی 2011 کی تھی تو اس میں یہ دن چھوڑا (اس سے کہیں آگے IM اور سب
IM نے کام چھوڑ دیا تو 1011 تک یہ لکھتا رہا۔ وہ دن میں اس کی حالت ساٹھ ماہ تک مل گیا۔
پھر ان کی ملائی اور پھر دواؤں کو شامل کیا۔ یہ آپ میں مل گیا۔ اس کا جواب

کیس نمبر 4

ایک دھیلے دھالے جسم کا مریض فی مقررہ 50 سال سے قریب تھی مریض وہانی بلند پورے
کے ساتھ آیا۔

اس کے ہاتھ پر پتہ چلا کہ کافی عرصہ سے وہ خون کا معائنہ کرواتا رہتا ہے اور ان کی بلند
کولیسٹرویل بدل لادول سے کافی بڑھ رہا ہے۔

چند دنوں تک وہائی وغیرہ کہانے سے جب دوری خوات کی تھی میں تھوڑا اتفاق کرتا ہے
وہاڑ چھوڑ دیتا ہے۔ سب تک یہ مسئلہ جو دلی مارتھا ہے۔

مریض کی بیڑیاں نیز صحت کی چکی تھیں اور پیچھے پر کافی چرچہ تھی ہوتی تھی۔ میرے سوال پر
کہ محدود کا یہ حال ہے مریض نے ظاہر پہلے تو بہت سیٹ تھا جس پر اب کوئلہ اور ٹیبل کا سہ تک کہا جاتا
تھا۔ لیکن اب وہ دیر پھر نہیں ہوتا۔ شش ڈاکٹر آتے ہیں۔ زیادہ دیکھ کر نے سے مجھ کو شکر ہو جاتی ہے
کلیہ چلتا ہے اور دواؤں کے ساتھ نکالتے ہیں۔

مزید یہ کہ مجھے ڈر لگا رہتا ہے کہ مجھے کوئی نہ کوئی چھوٹے اور مرض آجیہ۔ مگر یہ مریض کا کام

خیال کرتا تھا۔

میں نے اس بار بہت زیادہ حاکم و متکبرانہ پیش سے توڑ دیا اور ایک پیش میں بیوی تھی۔ دل و دود
رامت کو بڑے حاکم تھا اور میں گھٹتا تھا۔

یہ تو اپنی اور اس سوچ کا قویب میں سرپ نہرتے۔ خودی اور ہوش جنسی تو انہیں سے
 خواب میں سے تھا۔ بات مرنے اور مرنے کی نہ تھی۔ چنانچہ سوچ و بچار کے بعد ارٹھ
 نا بیٹر کی کہانی خواب توجہ ہوا تو یہ علاہ سے کہ ہر شخص نے یہ سنی تھی۔

چھانچھ میں سے اس کو ہتھم نہ سکا نیز 300 سے شروع کیا (۱۰۰) بعد دو مرتبہ بائیں ٹھپ

اس کی بلڈ ٹیسٹس والی رپورٹ تھی کہ وہ جلد پریشاں نہیں ہے، اس سے سابقہ دگر علاجیات مریض
بھی مانتی رہیں۔

یاد رہے کہ اس مرتبہ کی کوئی صفحہ خورجہ نہ تھا۔ ان سے روایات کریمہ علیہ السلام اور چچاؤں کے استعمال پر آکھائی گئی تھی۔

کیس نمبر (۶)

38 سالہ مریش جو بے ٹوٹی کا ممد، قہار، پتیلی نہنگی نازات تھا۔ ایک دن اول کے در
کے ساتھ آیا۔ چمک اپ سے پتہ چلا کہ ہالی جانیہ شرمسے جس نے پونچھ کر یہ حالت ثاب سے ہے۔
اس نے تمام فانی اور تہ بند پریشاں سر پہنے اور بھیگی گئی جس میں وہ بیٹھا ہے۔

میں نے اس کا اسی ہی نام لیا تھا۔ یہ ایک اور نئی بیماری ہے۔ اس کا نام ہے **Atherosclerosis**۔ اس سے باعث خون کی نالیوں میں تنگی اور سختی پیدا ہو جاتی ہے۔

میرے سواں، خواجہ پراس نے درج ذیل حالات اور مشرقی تائیوانہ روایتی کا بیان کرتا ہے اور سکولوں حاصل کرتے تھے عبارت سے یوٹی کی کوشش کی گئی تھی کہ اسے جوئے بے حد صواب دیتا ہے اور ماڈرن کی مرعوبی خلفہ کی ترویج و تحریک کا نتیجہ ہے۔

نجران غداؤں کے باصرے سے مختلف نوعیت کی دواؤں اور گواہی کا کاروبار ہے اور

میں آجاتا ہوں اور اپنے بچے اور بڑے لوگوں سے بھی بہت تشریف آربہ جہوں، بعد میں مجھے خیال آتا ہے کہ ایسا نہ کرنا چاہیے تھا، محض اور پکڑائی والی مٹی، زینہ دو کھانچوں۔ اور ابھی بھی ورزش کے لئے ایک ٹیمیں لگایا۔ نیا بننا آرام طلبی کی زندگی بسر کرنا تھا، یہ سب مٹا دینا چاہیے تھا۔

مارٹی، روکھائی سٹے کے بعد جس نے فیصلہ کیا تھا کہ وہ سب سے روز قلم و سرنگ (2000) کی تھیں خورائیں ایک بندہ سے لئے دیں۔ ہفتہ بعد قلم و سرنگ کی تقریب ہو گئی، اس کا علاقہ چلتا رہا اور 14000 ٹکسوں کا پانچ گنا اضافہ ہوا۔

لوگوں کے معاملے سے بلند و بالا میں نے اس کے بارے میں خبر پائی۔ یہ ملاقات بھی جانی رہی تھیں مگر ساتھ تمام کے اہل رہے یہ بھی کہ روٹی کی تھیں۔

کیس نمبر 7

مجھے کے بعد وہ بلا مجھے ہوئے۔ ہر روز رخصت کا اعلان تھی قلم و سرنگ، اسی حالت سے شہر اور ہوجانے والے مریض کو کہنے سے پہنچا لیا۔

مریض کا جذبات پریش چپک کر قیامت زدہ تھا۔ نہ والوں نے بتایا۔ انٹریڈا، دانا، ہتا ہے اور خون کے معاملہ میں کوئی مسئلہ کی روٹی جانی جاتی ہے۔

مریض کا امید، اپنی صحت سے مایوس ہو کر اپنے لپائی کیفیت والا حال مریض میں کوئی شے کا امکان اور خاصہ ضد تھا محسوس ہوتا تھا۔ گھر والوں سے پوچھتے رہتے چلا کر

حال انکسار کہ مریض کا سب سے پہلے بھی تھا چنانچہ اس کے اسے بروی مصلحت ہوتی ہے رات کو اٹھ کر کوئی شے کوئی چیز کھا رہا ہے۔

مزید مریض نے خواہاں کیا کہ اسے بھی کھانے سے روٹی ہے جس کو مریض نے زیادتی ہوتی ہے اور ہانڈوں کو پھیلا کر مریض سے آرام دتا ہے۔ جس کی مٹی کے نیچے دفن کیا جاتا ہے۔

سروائی کو پروا نہ تھی۔ اس کو دت نہیں ہوئے کپڑے پہننے سے بھی سروی نہیں رکھی۔ مریض میں ریشم کو بہت زیادہ تھا، جس کو جسم غصہ کی اور میری دانا، پینے سے شہر اور تھیں۔ اور نہایت گندی اور کھروٹی تھی۔ سب کچھ اوروں سے بہت دور انبار اور انتہوں کے قریب چھالے تھے۔

مریض نے حریت یہ کہ روٹی صحت کے بعد چھوٹی شہر اور دانا ہو جاتی ہے حالانکہ اس کے ہائی ہل

پریشر والے مریضوں کو سرخونی زیادہ نہیں تھی۔ لیکن اسے تو سرخونی میں بھی سرخونی تھری تھی۔

تمام علامات کا یہ نزلہ لپٹے کے بعد میں نے سوراخ نمبر 2001 طاقت میں توڑ دی اور ایک صفت کی پلاسٹک سے دھکی۔

بقتلہ وار سوراخ نمبر 2000 طاقت سے نزلہ دھکی۔ لیکن ٹھیک پھٹا رہا چرنا نہ کیا۔

تو میں نے درمیان میں سلف 1M کی ایندھن خوراک دے کر دیا، اور پھر شروع کر دی۔
1M اور انٹیم ٹیک فوٹجے پھٹنے 2، دنا مہر نہ کیا۔ میں نے بعد علامات دیکھیں اور نکلے
شفا کی لہلہ میں قفل کر لیا تھا۔ روپہ۔ لیکن نیچے پرکار پوتی کی خدمات سامنے آئیں اور کار پوتی 30
طاقت سے لہلہ کی آواز پکارا، سہارا دیا۔ بعد یہ مریض دھکی شفا پانیا۔
لیہ۔ برقی معائنہ خون سے ٹوٹا، دنا ٹیکسٹ کیوں کار کی، پورے ٹی اور انڈیائی دھکی
علامات ٹھیک رہی۔

کیس نمبر 8

ایک مریضہ جس کی عمر 35 سال تھی اپنی بلڈ پریشر انگریز، جھڑاس
Atherosclerosis دھکی اور انہیں میں پھٹا تھی۔

انہی خدمات کے باعث بہت سے مریضوں کی نہ مات، مصلحتی کی، یہ بات کی نہیں
خون کے معائنہ سے ٹوٹا، بلڈ ٹیکسٹ کیوں میں بہت زیادہ دنا دھکی، خون کی اتالی کی اتالی تھی۔
بہت سے علاج معالجہ کے بعد بھی مریضہ کی حالت سنبھل نہ رہی تھی۔
جب میں نے علاج شروع کیا تو اس وقت مریضہ کو اس کی دھکی اور نیچے اور نیچے میں قفل تھی۔
بلڈ پریشر بڑھا ہوا تھا، ناراضی حرارت سے دوران خون کی رفتار بڑھ چکی تھی۔ نہ نیچے والی جاک اور
انتہائی گرمیوں سے ہوتی تھی۔

پورے جسم میں سکڑاؤ کا احساس اور زیادہ سخت کمزوری، غرق ہو جوتھی۔

افسردگی اور قصہ بہت زیادہ قفل، نیچے پر مریضہ کی ٹیکسٹ بڑھ جاتی۔ مریضہ آہستہ آہستہ
ترجیح دیتی تھی۔ اور لوگوں یا گھر والوں کے آنکھ ہوتے سے خوف نہ لیتی تھی۔

اس کی والدہ نے بتایا کہ آخر بیٹا میں صحت سے لپٹے لپٹے لپٹے لپٹے

میرے سواں کرنے پر کہ مرض کے شروع میں وہی خاموش رہتا تھا، آتی ہوا اس کی والدہ نے

تایا۔ جب سے اس کے واقعات ہوئے ہیں تب سے اس کی تحفیت الٹی ہوئی ہے۔

حالانکہ اس کے بچے اور میاں اس سے بہت زیادہ پیار کرنے والے ہیں۔ والد کے انتقال کا بعد مرقد کو اس کے بعد اس کی محنت و محنت سے نکلنے والے ہوئے تھے۔

میں نے اس ہسپتال کی بیانیہ دستِ حقِ بعد و غم و غم سے محنت کی خرابی کو مدِ نظر رکھتے ہوئے اس کی دیگر خدمات کو پر بھی تو دیکھا تو میرا بھی اتنے سمیع ہی پر لب سا پٹے نکلا۔

پس میں نے خطِ سمیع 2000 کی ایک نوائے بخت تک اس طرح جاری رکھی کہ ایک دن چھ دن کو روزانہ دو دو الٹی جاتی رہا تو اس میں پانچ سو چار سو الٹی تھیں۔

پھر 2000 کی ایک نوائے بخت تک چار الٹی رہی جب 2001 حالتِ اپنا اثر دکھانے سے اب الٹی تو ایک بار ہی ایک نوائے بخت جاری تھی اور ان طوائفِ مریدانہ کو کوشش و اظہار اور تکرار میں نہ اس سے ملنے پانچ سو الٹی تھیں۔

تازہ الٹی ہزینوں اور جس کا کوشش و استہانہ رہا الٹی کیا۔ بعدِ تعالیٰ نے نفسِ ولیم سے تکرار ہمارے تھیں مادی مدت کے بعد مریدانہ ہند پڑنے لگے۔ وہ کیا اور چند بولے سببوں کو الٹی ہمارے الٹی کیا۔ تکرار تمام ہجرتی و راسخانی خدمات بھی جاتی رہیں۔

نوٹ: غیر مرید کو جب پانچویں میں استعمال کیا یہ اسے خصوصاً الٹی پونسی ہیں تو ان کو الٹی کے غور و الٹی تک سے پرہیز کروائی جائے۔

کیس نمبر 9

ایک مرید جس کی عمر 42 سال تھی۔ وہ بے پردہ اور لولہ ہالی بلکہ نوائے بخت سے ساتھ خون کی نالیوں میں تنگی اور تنگی کافی حد تک واقع ہوئی تھی۔ اس کی ان پوجا و تکرار کے بعد یہ حالت ساتھ اور نالیوں کی علامات بھی موجود تھیں۔

مرید نے اپنا بچہ الٹی لگاتار تھوڑی مقدار میں کھینچ کر۔ شہیدانہ امید و نیت زندگی سے چھوڑا۔ معمولی اشتہار پر جوش ہو پاتے اور انتہائی مریدانہ موت کا غور و غم۔ تکرار خوارش کی باتیں کرتے الٹی ہمارے خوارش کی کوشش کر چکا تھا۔

انتہائی زور و جس بہت حد تک اسے چاہا اور کچھ رخصت کیا گیا تھا۔ وہ پستی و حزن و ملال کی حالت

خود اور سرکش ہوتے جا رہے ہیں یا تم کہے جاتے ہیں اور عقوبت مل رہے جاتے ہیں۔
میں نے مریش کا بغور مشاہدہ کیا تو اسے عشق اور پشیموں کی اتنی بے قرار شاخوں سے مسلسل اٹھیں بلاتا
جا رہا ہے۔

باتیں کرتے کرتے میٹھوں، جعد، از جعد تیریں کر کے وہاں سے موضوع پر آشکوش و سنا کر

تمام طاقت مرخص ہوتی جلد پر بیڑہ اور تھیں جلد کو ٹھنڈا بنایا گیا ہے۔
 رہتے ہوئے اور سارا جسم تھک سہا کر رہتی، جسمانی طاقت کی موجودگی کے باعث شہ کے زیر اثر آج بھی رہا ہے۔
 اور ٹھنڈا رہا ہے۔ طاقت کا علاج شہ کے پہلے اور طاقت اور 2011 سے 2012 تک سے
 متاثر ہونے سے مرخص ہونے کے بعد شہ کے طاقت اور 2011 سے 2012 تک سے

مریض کے لیڈر راجی دھرم توں فی رچہ سے مہاتمی مرہٹس کا مل پنڈولیشہ دل مارل
تھا۔ مریض کی راجی اور دھرمی علمت ہوتی رہی۔ مریض نے دلہنہ حالت میں آہیا۔ خدیجی کے
دوران مکمل خدائی تہہ میں کوہر سے کارنچا ہے۔

[illegible]

مہارت والی ہند کو پھینک دیا۔ ہند نے پھر بھی یہ دعویٰ کیا کہ Atherosclerosis میں نہیں
اور اسے کوا-تھال کیا، ساتھ ساتھ میں اس تمام بھیجی گئی جگہ کو سٹرول ایول دہائی ہند پر پیش اور انگریز
پیکر دوسری کی پیر سے ساتھ چلا جاتے ہیں ان منہائی جاتی اور جسمانی سہارے کو انگریزوں نے کیا، بلکہ تمام
انگریزوں کی تہذیبوں، جسمانی اور ذہنی عادات کو انگریزوں کے پھر دوا کو پائش اصولوں کے مطابق دیکھا گیا تو
ہندوستان کی مہارت سے جسے ہماری رائے ہو ہے۔

یہاں اس سوال کی وجہ سے جو یہ شخص کہتا ہے کہ آئی ہے اور اپنے آپ کو مولا علیؑ کے
 مقررہ علاقہ کی ایسا ہی شہادت کے طور پر پیش کرتا ہے کہ وہ اس علاقہ میں زور و اثر و قہر کی
 وجہ سے اس علاقہ کی ایسا ہی شہادت کے طور پر پیش کرتا ہے کہ وہ اس علاقہ میں زور و اثر و قہر کی
 وجہ سے اس علاقہ کی ایسا ہی شہادت کے طور پر پیش کرتا ہے کہ وہ اس علاقہ میں زور و اثر و قہر کی

لئے استعمال کی جاسکتی ہیں موجود ہیں۔

لیکن اس جگہ پر نہایت ہی معتبر اور آزمودہ چند خاص اشیاء اوریات کا ذکر کیا جائے گا۔

(1) ذاتی دباؤ یا سٹریس

(1) بانچر

بانچر کی فوراً کم کرنے سے 2 ماہ تک ہے۔ یہ ذاتی دباؤ کے باعث پیدا شدہ اور شدید اعصاب کے لئے نہایت مفید دوا ہے۔ اس کا استعمال مسکن، مقوی اعصاب اور دافع سٹریس دیتا ہے۔

(2) سنائی

سب اسلامی کا اصول تھوڑا سا ذاتی دباؤ کو کم کر کے دائمی سرور کو دور کرتی ہے۔ اور شدید اضطراب، ذاتی دباؤ کو دور کرنے کے ساتھ ساتھ بخیر رہاؤ سے یہ شدید ذاتی کمزوری اور لیپن کو بھی دور کرتی ہے۔

(3) حنا

بلند فکری، غم کو مٹاتی ہے خاص کر جب دوران غم سر کی ہنس ہو اور سر میں دھڑکنیں اور ہلکیاں ہوں یا اور جلد پر بھری زیادتی کے باعث جلدی سکن ہو رہے۔ بے خوابی اور ہالی ہلکے پریشانی سے یہ شدید دھیر کو درست کرتی ہے۔

(4) روغن مغز کدو 2 روغن کاہو (3) روغن کل + روغن خشخاش اور روغن بادام مغز

تمام کو ملا کر سر پر مساج کرنے کی صورت میں ذاتی دباؤ stress دور ہوتا ہے۔

بے خوابی اور بولی ہے اور قد رتی خیر نصیب ہوتی ہے۔

(5) چھوٹی چندن یا اسروال

بے خوابی دور کرتی ہے، بولی جلد پر بھری کدو روغن کے خون کو بولنا میں داتی ہے۔

جس کے باعث بخیر رہاؤ سے بھی بچا کر رہتا ہے۔ بولی جلد پر بھری کے باعث ذاتی دباؤ اور مانچہ یا کی کیفیت سب مریم بخیر رہتی ہو۔ بھانچہ پھرے اور مارنے کے لئے دوزخے دشمن روغن کرے تو مفید ہوتی ہے۔

مگر خاصا مانچہ یا کی اور بخیر مریموں میں دباؤ کو نہیں کرتی۔

رات کو سوئے سے دو گھنٹے پہلے عرق ٹھاپ کے ساتھ سچے سول (500 ملی گرام) دارا تھلا دیں۔

صندل سفید

دل و دماغ کو قوت بخشتا ہے۔ دماغی بیماریوں کی عوارض کو منسوخ کرتا ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کو بریل کر کے دل کی تالیوں کو قوت فراہم کرتا ہے۔ مفرح اور تسکینی خون بھی ہے۔
250 ملی گرام سے 500 ملی گرام خوراک

فالس

فالس کے درخت کا چھلکا جوں کو دماغ سے 12 ماشے خوراک رات کو بھل کر صبح کو کر
چھان کر پی لیا جائے۔
یہ ہائی بلڈ پریشر کو دھکیٹتا ہے اس لیے مریض کو سکون فراہم کرتا ہے۔ رات بھر قلب کے لیے
بہت زیادہ مفید ہوتا ہے۔

کشیئر

5 ماشے سے 7 ماشے خوراک دھنیا جتنی زیادہ کوم کرتا ہے جتنے فکری نمون کو بریل کرتا ہے اور
بھون و دھواں اور کرتا ہے۔ یہ مفرح قلب ہے اور دل کو سکون بخشتا ہے۔ لیکن اس کا بہت زیادہ دوا
اکھارا استعمال ملتی نقد ان پیدا کرتا ہے۔

یو کھار

بلند فشار خون کو نازل کرتا ہے اور بے صواب، کر بائی بلڈ پریشر کو نازل کرتا ہے 11 ماشے۔ خون
کی تالیوں کی تھی اور تھی کو دور کرتا ہے۔
سرخش

5 سے 7 ماشے رات کو عرق ٹھاپ کے آدھا کھان میں بھگو دیں۔ صبح ناشتہ سے پہلے سرخش
کھائیں اور عرق پی لیا جائے۔

ہائی بلڈ پریشر کو نازل کرتا ہے۔ جتنی دوا کو سکون اور CHD دل کی بیماریوں سے محفوظ رہتا
ہے۔



شریان سیاہ (کافی مرچ)

کافی مرچ خون میں کولیسٹرول لیول کی سطح کو بڑھانے سے روکتا ہے۔ کہ خون کی شریانوں کی تنگی اور تنگی کو روکتی ہے۔ اور خون کی شریانوں میں قطر سے نہیں جتنے جتنے لیکن اس کا مسلسل استعمال ساتھ مکمل غذائی تبدیلیوں کے ساتھ دہائیوں تک رہتا ہے۔

اسٹروول

خون کی صحت کو کم کر کے کافی ہائیڈروکسی اسٹروول سے نجات دلاتا ہے۔ خون کے انجماد کو روکتا ہے اور دھماکہ چھڑک دیتا ہے۔

انڈرائٹ

2 چاول سے چار چاول
شریائوں سے 10 چاول کو لائی کرتا ہے۔ خون سے دھماکہ ماریوں کو نکلنے کی جگہ پر جلدی پتار یوں سے محفوظ رکھتا ہے۔

عذاب

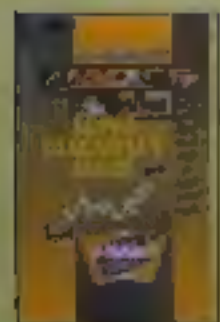
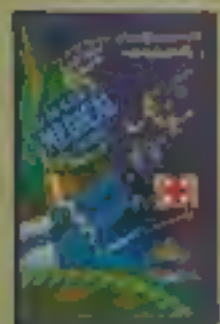
خون کے کارٹر میں پی کو روکتا ہے۔ شریانوں کی تنگی اور تنگی Atherosclerosis کے لئے بے حد مفید ہے۔

کولیسٹرول لیول کو کم کرتا ہے اور جسم کو صحت مند بنانے سے پہلے خون بھی ہے اور خون کی بہت سی امراض کے لئے بہت سی بیماریاں ہیں۔

ایٹو

آج بھی سے ایک رقی خوراکی۔
جسم جسم سا شریانوں میں کولیسٹرول کو بڑھانے سے روکتا ہے۔ یہ جسم سے فائدہ داتا ہے کہ خارج کرتا ہے اور بہت کم سے کم ہے۔

معیاری کتب کے سلسلہ کی چند کتب



شیخ محمد رشید سنز
پشاور دکان کتب